بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾



أُعدت بحب، ورجاء أثر.

سجـود | الكراسة العملية

"نحو صلاة بخشوع" | تمحو ما كان، وتفتح لكِ بابًا إلى الجنة.



قسم تحفيظ القرآن الكريم | شبكة الطريق إلى الله





مُقدمة

أرحنا بها..

هي قوله ﷺ : «يا بلالُ، أقِمِ الصَّلاةَ، أرِحْنا بها». (إسناده صحيح)

هي أول ما يُحاسب الناس عليه يوم القيامة، فقد قال صلى الله عليه وسلم:

((إنَّ أوَّلَ ما يُحاسَبُ النَّاسُ به يَومَ القيامةِ من أعمالِهمِ الصَّلاةُ، قال: يَقولُ رَبُّنا عزَّ وجلَّ لمَلائِكَتِه، وهو أعلَمُ: انظُروا في صَلاةِ عَبدي، أتَمَّها أم نَقَصَها؟ فإن كانت تامَّةً كُتِبت له تامَّةً، وإن كان انتَقَصَ منها شَيئًا، قال: انظُروا، هَل لعَبدي من تَطَوُّعٍ، فإن كان له تَطَوُّعٌ، قال: أتِمُّوا لعَبدي فريضَتَه من تَطَوُّعِه، ثُمَّ تُؤخَذُ الأعمالُ بَعدَ ذلك)) (رواه أبو هريرة)

الصلاة؛ هي صلة العبد بربه ..

فأصلحي صلاتكِ أُخية، يصلُح ما بينك وبين ربك ..

وها نحنا هنا نمُد لكِ يدنا، في خطوات عرجة، مُقصرة ..

بعبارات خجِلة، مُتلعثمة .. راجين ومؤملين من الله القبول ..

وتمام النفع والفائدة لكِ ..

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي شرّفنا بالوقوف بين يديه، وجعل الصلاة قرة عين للمؤمنين، وسُجودهم سبيلًا للقرب منه جلّ وعلا؛

فالصلاة من أعظم العبادات، ومن أجلّ شعائر الإسلام، قال الله تعالى:

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾ [البينة: 5].

أما بعد، فإن كراسة "سُجود" قد وُضعت بين يديكِ لتقوية الصلة بالله تعالى، لتكون وسيلة عملية لنَيل صلاة خاشعة كما يُحبّها الله ويرضاها،

وذلك عبر محطاتٍ إيمانية أسبوعية تتدرّج في بناء الخشوع، ومتابعة أثر الصلاة على النفس والسلوك.

الكراسة موجّهة لكل راغبة في إصلاح صلاتها، وتحصيل لذّة الوقوف بين يدي الله، وبلوغ مرتبة الإحسان فيها، مسترشدة بخطوات عملية، و وقفات للتأمل والتقييم، وزادٍ يومي يُعين على المواظبة والثبات، ويُسهم في ترقية الصلاة من عادةٍ متكررة إلى عبادة واعية تُقيمها القلوب قبل الجوارح.

الثمرة المرجُوَّة من الكراسة

نسعى من خلال هذه الصفحات البسيطة إلى أداء ثاني أركان الإسلام بعد الشهادتين على الوجه الصحيح؛ فالصلاة هي نبع الطمأنينة، وسِرّ القرب، ومفتاح السعادة في الدنيا والآخرة. وما من عبادةٍ فرضها الله عز وجل على رسوله صلى الله عليه وسلم مباشرةً دون واسطة من ملك إلا الصلاة، إشارةً إلى عظمتها ورفعة مكانتها. هي الصلة التي لا تنقطع بين الأمة وربها، والمحراب الذي يُغسل فيه القلب من همومه، وتُطهَّر فيه النفس من أدرانها.

من فضائل الصلاة:

1. أفضل الأعمال بعد الشهادتين؛ لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم: أيّ العمل أفضل؟ قال: "الصلاة لوقتها". (رواه عبدالله بن مسعود وأنس بن مالك)

2. تنهى عن الفحشاء والمنكر؛ قال الله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾.

3. تغسل الخطايا؛ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مثل الصلوات الخمس كمثل نهرٍ غمرٍ على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات". (رواه جابر بن عبدالله.)

4. تكفّر السيئات؛ لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان مكفّرات ما بينهنّ، إذا اجتنبت الكبائر". (رواه مسلم.)



فالصلاة يرفع الله بها الدرجات، ويحطّ بها الخطايا، وهي نورٌ لصاحبتها في الدنيا والآخرة، ومن أعظم أسباب دخول الجنة برفقة النبي صلى الله عليه وسلم.

وما نرجوه من تحسين صلاتنا أعظم من أن تُحيط به هذه الصفحات القليلة، لكن ليكن ما ذُكر فيها نبراسَ نورٍ يُعين على السير بخُطى ثابتة، ويهدي إلى بقية المقاصد.

فهذه الصفحات بداية رحلةٍ جديدة...

رحلةٌ شعارها: لأكن من الساجدات بحقّ، اللواتي يجدن في الصلاة الخشوع، والأنس، والقرب، وحضور القلب، راجياتٍ من الله أن يُتقبّل منهنّ صلاتُهنّ كاملة.

فلنبدأ سويًا بخُطى ثابتة... وعهدٍ يتجدّد مع كل ركعةٍ وسجدة.

مفاتيح السير

تتضمن كراسة "سُجود" برنامجًا إيمانيًا وتربويًا يمتد على مدار ستة أسابيع، ولكل أسبوع مفتاح خاص به، يتناول ركنًا من أركان الصلاة وفق التدرج التالي:

١. الأسبوع الأول: سرّ البداية - النية الصادقة.
٢. الأسبوع الثاني: همس البداية - التكبير.
٣. الأسبوع الثالث: مناجاة مُصلي - الفاتحة.
٤. الأسبوع الرابع: مقام التعظيم - الركوع.
٥. الأسبوع الخامس: حينها اطمأن قلبي - السجود.
٦. الأسبوع السادس: التشهد والتسليم.

محتويات صفحات الأسبوع:

يتكون كل أسبوع من ست صفحات، موزعة على النحو التالي:-

١. **الصفحة الأولى:** تحتوي على مفتاح الأسبوع؛ يُمثل مدخلًا تمهيديًا يجمع بين البُعد الروحي والعملي، ويُقدم تعريفًا عميقًا لما ينبغي معرفته عن "ركن الأسبوع"، ليكون هذا المفتاح بوابة القلب لعبور صادق إلى هدف الأسبوع.
٢. **الصفحة الثانية:** تعرض ركن الأسبوع، ويتضمن ذلك مقدمة تحفيزية، بالإضافة إلى مساحة لتحديد الأهداف الأسبوعية.
٣. **الصفحة الثالثة:** تحت عنوان زاد الركعة، يتم تحديد الزاد الإيماني للأسبوع من القرآن الكريم وأذكار الصلاة.
٤. **الصفحة الرابعة:** بعنوان الشحن الأسبوعي، وتُخصص لكتابة ما أثّر فيك مما قرأتِ أو سمعتِ، مع اختيار شعار ملهم تضعينه نصب عينيك طيلة الأسبوع، وكذلك تحديد أوراد السماع أو القراءة خلال الأسبوع.
٥. **الصفحتان الخامسة والسادسة:** مخصصتان لـوقفتين صادقتين، لتأمل الصدق في التطبيق، وتعزيز روح الإلتزام.



لأن القلب لا يسير إلى الله فارغًا..فها هنا زاد الطريق، يمدّكِ بالإيمان، ويوقظ فيكِ الشوق للركعة اختاري من هذه المواد ما يناسبكِ، وخططي جدولكِ الأسبوعي بما يلائم وقتكِ واحتياجكِ القلبي.

سلاسل مرئية وصوتية:

- دعاء الاستفتاح |مبدعون.
- سلسلة رعاية الصلاة | الشيخ سمير مصطفى.
- دورة تعظيم قدر الصلاة |الشيخ عبد الكريم السلمي.
- سلسلة تذوق العبادات – الصلاة- | د. أحمد العربي .
- سلسلة معراجي – أرِحْنا بها | الشيخ محمد خيري.
- الصلاة ثقيلة أووي | الشيخ حازم شومان.
- سلسلة كيف تتلذذ بالصلاة | الشيخ مشاري الخراز.
- أطفالنا والصلاة | د. شريف طه يونس.
- وجدت قلبي في الصلاة | درس قصير | د. خالد أبو شادي.
- إصلاح الصلاة – سورة الفاتحة | د. خالد أبو شادي.
- إصلاح الصلاة – الركوع | د. خالد أبو شادي.
- جودة السجود | درس قصير | د. خالد أبو شادي.



كتب ومقالات:

- السجود بستان العابدين | مقال.
- كُتيب الأذكار بعد الصلاة المكتوبة | الشيخ عبد الله بن صالح الفوزان.
- كتاب أذكار الصلاة وأذكار الصباح والمساء | وليد بن عثمان الرشودي.
- كتاب أول مرة أصلي، وكان للصلاة طعمٌ آخر | د. خالد أبو شادي.



امسحي الباركود بالكاميرا للوصول إلى زاد الطريق.

إنطلاقة ما قبل الرحلة



الوضوء

- هو شرف أكرم الله به عباده المؤمنين حتى جعل أثره علامة يُعرفون بها يوم القيامة،أيُّ فضلٍ هذا؟ وأيُّ مزية؟!
- هو الماء الذي يُسكب، فتمحى به الذنوب، وتُغسل به الخطايا .
- هو أوّل طهارة في الطريق إلى السجود،وأوّل خطوة للوقوف بين يدي الله.
- فمن أتمّت الوضوء، أذِن الله لها بالصلاة،ومن أحسنته، كُتب لها نورٌ في وجهها، وغُرّة في أطرافها، ورفعة في درجتها.

فضل الوضوء

أوَّلًا: الوُضوء شطر الإيمان:قال رسولُ الله صلَّى اللهُ عليه وسلَّم : ((الطُّهور شَطرُ الإيمان)) (رواه مسلم).

ثانيًا: الوُضوء مكفِّرٌ للذُّنوب: قال رسولُ الله صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: ((مَن توضَّأ فأحسَنَ الوضوءَ، خرجتْ خطاياه من جَسَدِه، حتَّى تخرُجَ من تحت أظفارِه)) (رواه مسلم).

ثالثًا: المحافظةُ على الوُضوء من علاماتِ أهل الإيمان : قال رسولُ الله صلَّى اللهُ عليه وسلَّم: ((استقيموا ولن تُحصُوا، واعلموا أنَّ خيرَ أعمالِكم الصَّلاة، ولا يحافِظُ على الوضوءِ إلَّا مؤمِنٌ))صححه الألباني

رابعًا: الوُضوءُ علامةُ أهل الإيمان يوم القيامة : قال رسولَ الله صلَّى اللهُ عليه وسلَّم يقول: ((إنَّ أمَّتي يُدعَون يوم القيامة غُرًّا محجَّلين من آثارِ الوُضوءِ)) (رواه البخاري و مسلم).

خامسًا: الوُضوء من أسباب دخول الجنَّة والتحلِّي بحُليِّها: عن عُقبةَ بن عامر رَضِيَ اللهُ عنه قال: ((أدركتُ رسولَ الله صلَّى اللهُ عليه وسلَّم قائمًا يُحدِّث النَّاسَ، فأدركتُ مِن قَوله: ما من مسلِمٍ يتوضَّأ فيُحسِنُ وضوءَه، ثم يقومُ فيصلِّي ركعتين، مقبلٌ عليهما بقَلبِه ووجهِه، إلَّا وجبتْ له الجنَّة)) (رواه مسلم).

صفة الوضوء الكامل:

١- استحضار النية بالقلب . ٢- التسمية . ٣-غسل الكفين ثلاث مرات من الأنامل حتى الرسغ .

٤- المضمضة والاستنشاق والاستنثار من كفٍّ واحدة ثلاث مرات بثلاث غرفات، نصف الغرفة لفمه، ونصفها لأنفه، هذا هو الأفضل. ويُبالغ في الاستنشاق إلا أن يكون صائمًا.

٥-غسل الوجه كاملًا ثلاث مرات. ٦-غسل اليدين ثلاث مرات وحدُّ اليد هنا: من رُؤوس الأصابع إلى المِرفقين .

٧-- مسح الرأس مرة واحدة، وصفة مسح الرأس هي وضع اليدين مبلولتين بالماء على مُقدم الرأس، ثم الذهاب بهما إلى القفا، ثم ردهما إلى مُقدم الرأس؛ أي: إلى المكان الذي بدأ منه المسح.

٨- ثم مسح الأُذنين مرة واحدة تُدخل السَّبَّابتين في الأذنين ويمسح بالإبهامين ظاهر الأُذنين.

٩- ثم غسل الرجلين ثلاث مرات من أطراف الأصابع إلى الكعبين ،مع تخليل الماء بين أصابع الرجلين.

من فروض الوضوء.

- التَّرتيب:هو أن يأتي بالطَّهارة عُضوًا بعد عُضو، كما أمَر الله تعالى، بأنْ يَغسِلَ الوَجهَ، ثمَّ اليَدين إلى المِرفَقين، ثم يَمسَح رأسه، ثم يَغسِل الرِّجلين .
- الموالاة: هي غَسلُ الأعضاءِ على سبيلِ التعاقُبِ، بحيث لا يجفُّ العُضوُ الأوَّل قبل الشُّروعِ في الثَّاني .

وَالْعَبْدُ يُنَاجِي رَبَّهُ فَيُسْتَحَبُّ أَنْ يَتَجَمَّلَ لَهُ.

- يشترط في لباس المرأة في الصلاة :أن يكون ساترا لجميع بدنها ما عدا الوجه والكفين، و استحب أهل العلم الصلاة في أجمل الملابس، لقول الله تعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ){الأعراف:٣١}.
- يُستحبُّ الصلاة : بلباس نظيف وحسن، والطِّيب لأنه من الزينة (داخل المنزل فقط)،و السِّواك .

-قال عبد الله بن عمر لنافع مولاه، وقد رآه يصلي في ثوب واحد: إذا صليت فخذ عليك ثوبا آخر، فإن الله أحق من تجملت له.

ما يقال بعد الوضوء:

عنْ عُمَر بْنِ الخَطَّابِ رضي اللَّه عَنْهُ عن النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: " ما مِنْكُم مِنْ أَحدٍ يتوضَّأُ فَيُبْلِغُ أَو فيُسْبِغُ الوُضُوءَ ثُمَّ قَالَ: أَشْهدُ أَنْ لا إله إلاَّ اللَّه وحْدَه لا شَرِيكَ لَه، وأَشْهدُ أَنَّ مُحمَّدًا عبْدُهُ ورَسُولُه، إلاَّ فُتِحَتْ لَهُ أَبْوابُ الجنَّةِ الثَّمَانِيَةُ يَدْخُلُ مِنْ أَيِّها شَاءَ " (رواه مسلم). وزاد الترمذي: "اللَّهُمَّ اجْعلْني من التَّوَّابِينَ واجْعلْني مِنَ المُتطَهِّرِينَ" (صححه الألباني).

ركني الهادئ:

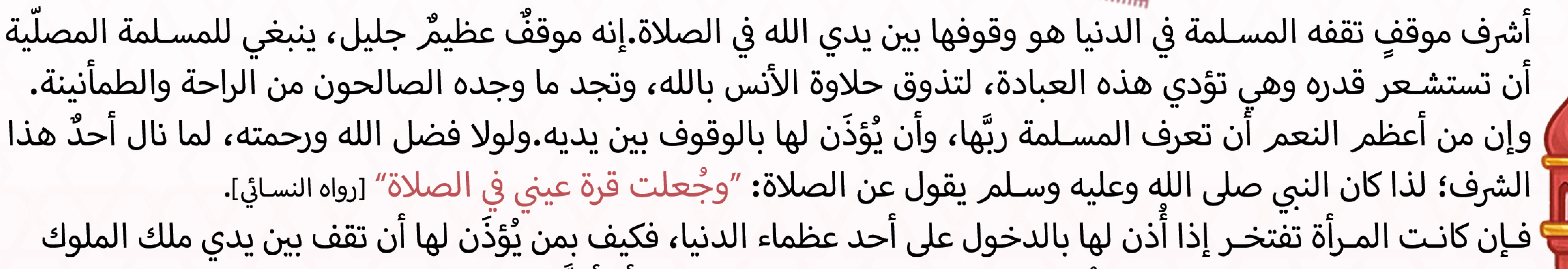
مكان الصلاة يؤثر في القلب ويهيّئ النفس لطمأنينة الخشوع.
أعدي ركنًا صغيرا من أجلكِ، ركن يشهد لقاءكِ بالله.
تلك الزاوية الصغيرة في بيتك...حين تُصبح مهيّأة، نظيفة، ذات رائحة طيبة،تصير مأوى للروح و معينة على الخشوع.



المفتاح الأول : سِرُّ البداية (النية)

النية: هي مبدأ كل عمل وأصله ولا تكون الطاعة مثابًا عليها إلا أن تتقدمها النية.

شرف الوقوف بين يدي الله



أشرف موقفٍ تقفه المسلمة في الدنيا هو وقوفها بين يدي الله في الصلاة.إنه موقفٌ عظيمٌ جليل، ينبغي للمسلمة المصلّية أن تستشعر قدره وهي تؤدي هذه العبادة، لتذوق حلاوة الأنس بالله، وتجد ما وجده الصالحون من الراحة والطمأنينة.

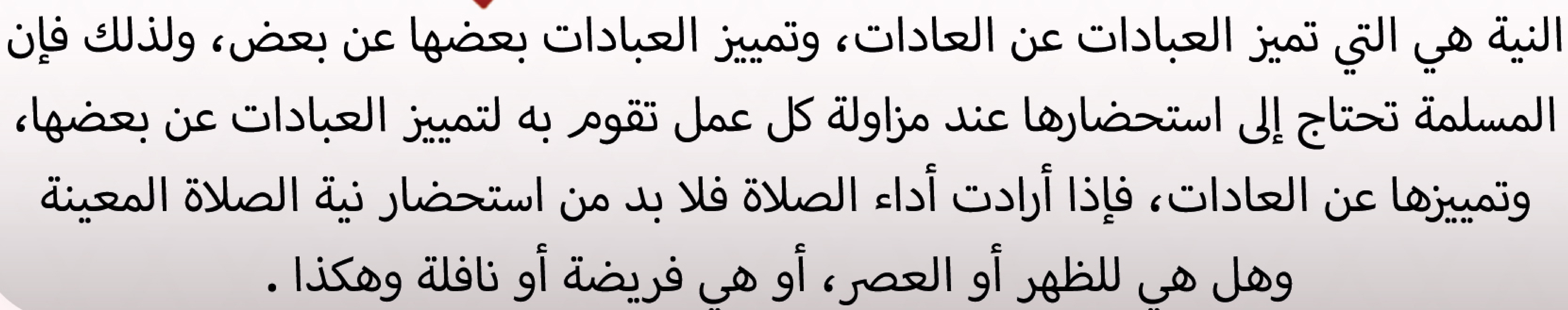
وإن من أعظم النعم أن تعرف المسلمة ربَّها، وأن يُؤذَن لها بالوقوف بين يديه.ولولا فضل الله ورحمته، لما نال أحدٌ هذا الشرف؛ لذا كان النبي صلى الله وعليه وسلم يقول عن الصلاة: "وجُعلت قرة عيني في الصلاة" [رواه النسائي].

فإن كانت المرأة تفتخر إذا أُذن لها بالدخول على أحد عظماء الدنيا، فكيف بمن يُؤذَن لها أن تقف بين يدي ملك الملوك خمس مرات كل يوم؟! فهذا مقامٌ شريف، ومن حُرِمت المداومة عليه أو أدتَّه منتقصة من حقه ، فقد فاتها من الخير الكثير، وحُرمت من مواطن الرحمة والأنس،ولأن الدخول على الله مقام عظيم ، فإن أول ما ينبغي أن يصحّ فيه هو النية.



هل لابد من النية

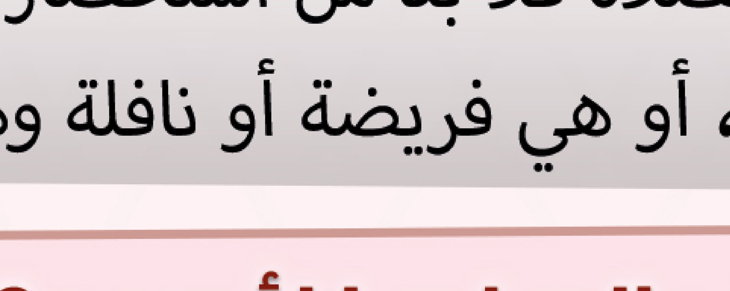


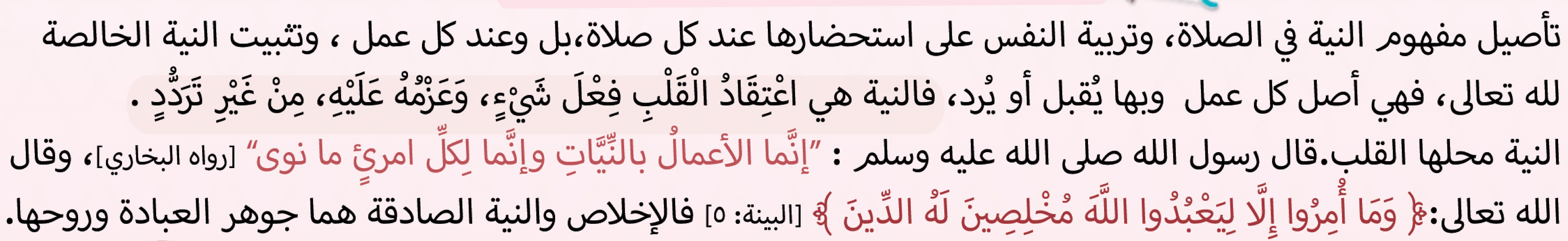


النية هي التي تميز العبادات عن العادات، وتمييز العبادات بعضها عن بعض، ولذلك فإن المسلمة تحتاج إلى استحضارها عند مزاولة كل عمل تقوم به لتمييز العبادات عن بعضها، وتمييزها عن العادات، فإذا أرادت أداء الصلاة فلا بد من استحضار نية الصلاة المعينة وهل هي للظهر أو العصر، أو هي فريضة أو نافلة وهكذا .



الهدف العام للأسبوع:





تأصيل مفهوم النية في الصلاة، وتربية النفس على استحضارها عند كل صلاة،بل وعند كل عمل ، وتثبيت النية الخالصة لله تعالى، فهي أصل كل عمل وبها يُقبل أو يُرد، فالنية هي اعْتِقَادُ الْقَلْبِ فِعْلَ شَيْءٍ، وَعَزْمُهُ عَلَيْهِ، مِنْ غَيْرِ تَرَدُّدٍ . النية محلها القلب.قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إنَّما الأعمالُ بالنِّيَّاتِ وإنَّما لِكلِّ امرئٍ ما نوى" [رواه البخاري]، وقال الله تعالى:﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ﴾ [البينة: ٥] فالإخلاص والنية الصادقة هما جوهر العبادة وروحها.

قال مطرف بن عبدالله: "صلاح القلب بصلاح العمل، وصلاح العمل بصلاح النية".

معانٍ يُراد التركيز عليها

- النية محلها القلب، ولا يُشترط التلفظ بها، بل يكفي استحضارها الصادق قبل الدخول في الصلاة.
- النية تميّز العبادة عن العادة، فهي التي تُضفي على العمل روحه، وتجعل الصلاة حالًا قلبيًا، لا مجرّد أداءٍ بدني.
- الوقوف بين يدي الله شرف عظيم، لا يُؤذَن فيه إلا لمن اصطفاها الله، وهو أعظم من أن يُؤدّى بلا إدراك لمقامه.
- كل صلاة هي دعوة للقاء، وفرصةٌ للأنس والمناجاة، ومن استشعرت أنها واقفةٌ بين يدي ملك الملوك، تواضع قلبها واطمأن.
- الإخلاص هو روح النية، والنية هي بداية الخشوع، ومن غفلت عنها فقد فاتها أساس البناء.

خطوات عملية

١. استحضري قبل كل صلاة أنك على موعد مع الله عز وجل.
٢. خذي لحظة هدوء قبل التكبير، وتخيّلي أنك تقفين بين يدي ملك الملوك.
٣- استحضري في قلبك الصلاة التي تُقبلين عليها، فذلك يُعين على حضور القلب منذ اللحظة الأولى.
٤. دوّني كل يوم ما استشعرته قبل الدخول في الصلاة، حتى وإن كان تشتّتًا أو ضعفًا، المهم أن تراقبي تحوّل حضور قلبك.
٥. اقرئي كل يوم حديثًا أو أثرًا عن شرف الوقوف بين يدي الله، وتأملي كيف كان سلفنا يعدّون الصلاة قُرّة أعينهم.
٦. علّقي جملة الشعار في مصلّاكِ لتذكّري نفسك بالمقصد.







الأسبوع الأول : سِرُّ البداية (النية)

النية: هي النبتة الأولى التي لا يراها الناس، لكنها تُغيّر كل شيء.

◂◂ من أقوال السلف في تعظيم قدر النية:



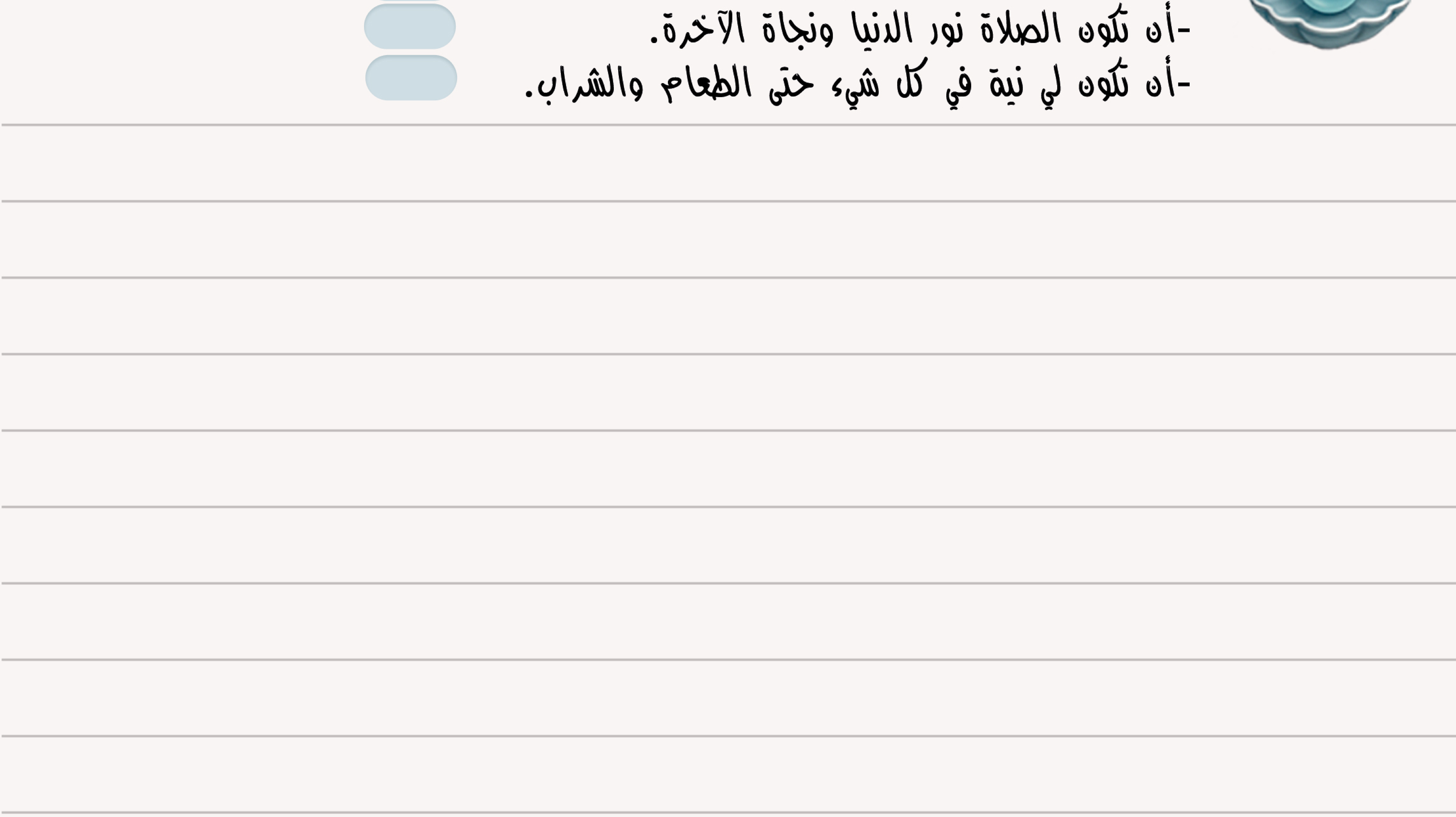
- قال الإمام ابن رجب رحمه الله "هي قصد القلب".
- قال الإمام ابن القيم رحمه الله : "فهي رأس الأمر وعموده وأساسه وأصله الذي عليه يُبنى؛ فإنها روح العمل وقائده وسائقه، والعمل تابع لها يُبنى عليها، يصح بصحتها، ويفسد بفسادها، وبها يُستجلَب التوفيق، وبعدمها يحصل الخذلان، وبحسبها تتفاوت الدرجات في الدنيا والآخرة".

قال زيد الشامي: "إني لأحب أن تكون لي نية في كل شيء حتى الطعام والشراب".

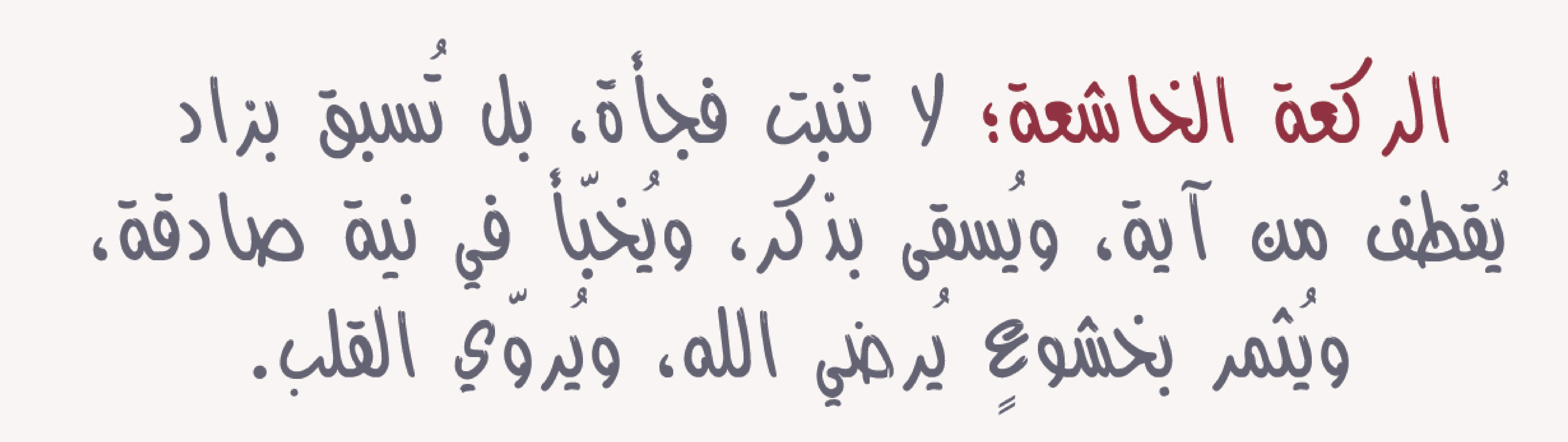
هدفي هذا الأسبوع



- أن أُصلّي وأنا أعلم لماذا أُصلّي.
- أن أُدخل نيّة صادقة في كل فرض.
- أن أنوي أنتظار الصلاة بعد الصلاة .
- أن تكون الصلاة نور الدنيا ونجاة الآخرة.
- أن تكون لي نية في كل شيء حتى الطعام والشراب.







الركعة الخاشعة؛ لا تنبت فجأة، بل تُسبق بزاد
يُقطف من آية، ويُسقى بذكر، ويُخبّأ في نية صادقة،
ويُثمر بخشوعٍ يُرضي الله، ويُروّي القلب.

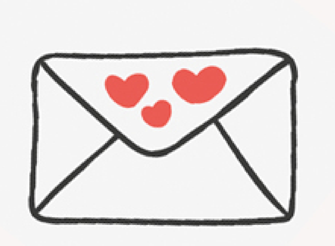


ورد القرآن

لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب، اختاري وردًا جديدًا يُنير صلاتكِ.

أذكار

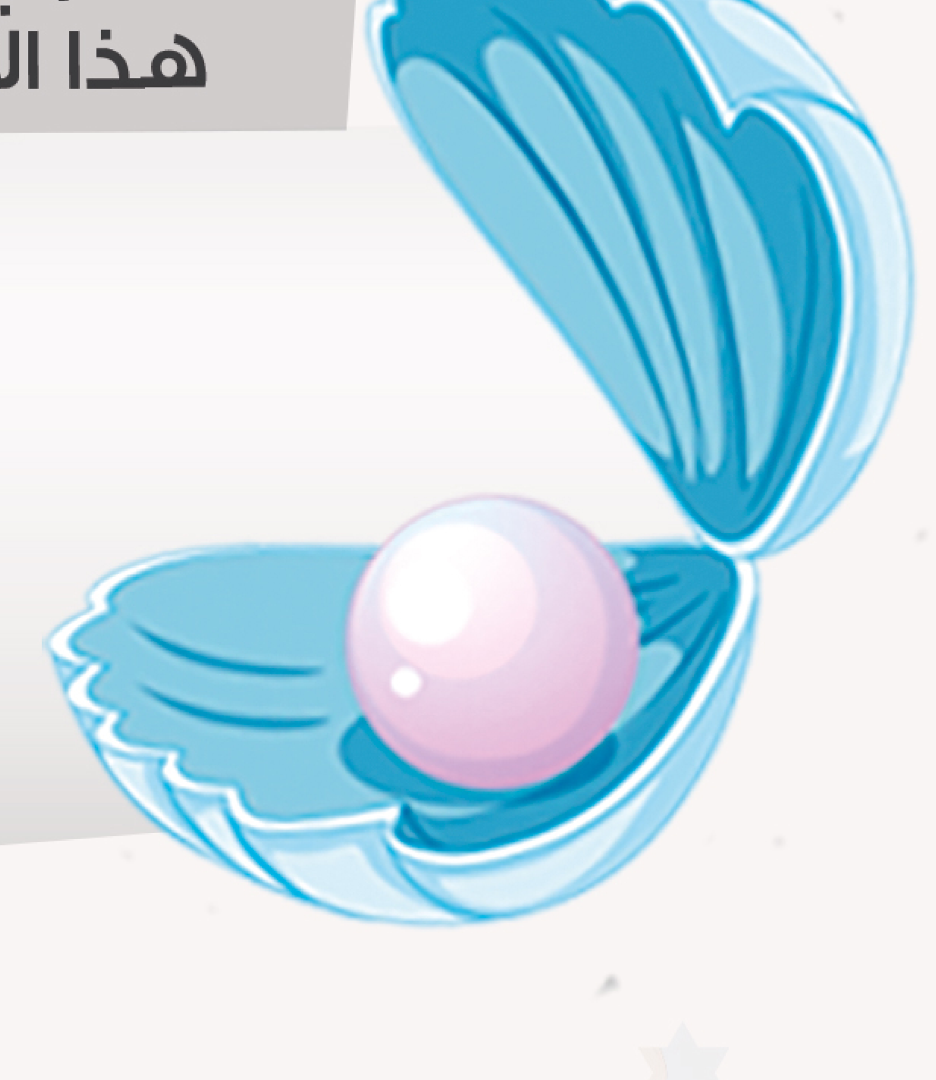
حين نُنوّع أذكارنا في الصلاة، نكسر روتين اللسان،ونوقظ حضور القلب.





السائرة إلى الله لا تُكمل الطريق بلا زاد... وهنا زادك لهذا الأسبوع.
كل ركعة تبدأ من القلب... فاشحني قلبكِ بما يثبّته ويذكّره.

اكتبي شعارك؛ جملة أو فكرة قرأتها أو سمعتها هذا الأسبوع وأثّرت فيك وستكون نَصب عينيك .



زاد الطريق

اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه، أو كتابًا تقرئين منه... فالكلمة التي تُوقظ القلب، قد تُوقظ معها ركعة كاملة.

التقييم الأسبوعي

هنا لا نُحاسب بصرامة، بل نُصغي بصدق...
ننظر في مرآة الصلاة لنلمح أثرها
ونمدّ القلب خطوة بخطوة نحو النور حتى نصل.

كل كلمة تكتبينها مرآة... فلا تزيّنيها، اكتبي بصدق ما يُصلحك لا ما يبهرك	نعم	لا	أحيانا
١- هل صليتِ الفروض كلها في وقتها؟			
٢- هل بدأتِ كل صلاة هذا الأسبوع بنيّة واضحة؟			
٣- هل استحضرتِ نية القرب من الله عند التكبير؟			
٤- هل شعرتِ أن النية أثرت على حضور قلبك؟			
٥- هل خصّصتِ دقيقة قبل الصلاة لتهدئة نفسك واستحضار قلبك؟			
٦-هل دعوتِ الله أن يرزقك لذة الصلاة قبل أن تبدئي بها؟			
٧- هل جرّبتِ أن تتأنّي عند قراءة الفاتحة لتتذوقي معانيها؟			
٨- هل كنتِ تنتظرين وقت الصلاة؟			
٩- هل شعرتِ أنك تُسرعين في الصلاة؟ ما السبب؟ وهل حاولتِ التمهّل؟			
١٠- هل غيّرتِ الذكر المعتاد في الركوع أو السجود ؟			
١١- هل غيرتِ شيئًا في هيئتك أو مكان صلاتك ليزيد تركيزك؟			
١٢- هل شعرتِ بتغير في صلاتك مقارنة بالأسبوع الماضي؟			
١٣- هل لاحظتِ موضعًا معينًا في الصلاة أحسستِ فيه بلذة أو طمأنينة؟			
١٤- هل أحسستِ أن الصلاة بدأت تؤثر في سلوكك خلال اليوم؟			

كل "لا" صادقة... قد تكون بداية "نعم" عظيمة.

وقفة مع النفس



في محاسبة النفس عدة مصالح: منها: الاطلاع على عيوبها، ومن لم تطَّلِع على عيب نفسها لم يمكنها إزالته، فإذا اطلعت على عيبها مَقَتَته في ذات الله.
من فوائد محاسبة النفس: أن تعرفي لله تعالى حقه عليكِ، ومن لم تعرف حقَّ الله عليها فإن عبادتها لا تكاد تُثمر عليها، وهي قليلة المنفعة جدًّا.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو: ____________________

الركن الذي تمنيتُ أن أعيشه بخشوع أعمق هو: ____________________

النعمة التي ذقتها هذا الأسبوع، وأرجو دوامها: ____________________

مجاهدة الأسبوع القادم ستبدأ من : ____________________

همسة إلى نفسي ____________________



المفتاح الثاني



"اللَّهُ أَكْبَر" ليست مجرّد افتتاح، بل إعلان دخولكِ على الكبير المتعال، فاستحضري عظمة الله في كل تكبيرة، فتُحسِنين الوقوف وتتلذّذين بالركوع والسجود.

همس البداية " التكبير "

الله أكبر: كلمة عظيمة مباركة، فالله سبحانه هو: الكبيرُ الذي لا أكبرَ منه، الملكُ الذي كلُّ شيءٍ خاضِعٌ له.

والتكبير إعلانٌ عن عظمَة الله، وإذعانٌ لكبريائه في القلوب.

الله أكبر من كل شيءٍ ذاتًا وقُدرةً وقدرًا، وعزَّةً ومنعَةً وجلالًا، هذه المعاني العِظام تُعطِي المؤمنَ الثقة بالله وحُسن الظنِّ به، فلا تقِفُ في حياته العقَبَات، ولا يخافُ من مُستقبَل، ولا يتحسَّر على ما فات.

فالله أكبر وأجلُّ وأرحَمُ من أن يترُك عبدَه المُتعلّق به واللائِذ بجنابِه، وكلما قوِيَ علمُ العبد ومعرفتُه بأن الله أكبر زادَت عنده الخشية والرَّهبة والتعظيم والمحبَّة وحُسن العبادة ولذَّة الطاعة، وعندها تُقبِلُ النفوسُ على طاعتِه، وتحبُّه وتتوكَّلُ عليه.

الله أكبر.. فماذا بعد ؟

إذا علمت المسلمة أن ربها هو "الكبير" علمت أن لا شيء أعظم من رحمته، ولا ملجأ منه إلا إليه ...يكبر في قلبها الله، فيصغر كل همّ، وتبتهج روحها أن تقف بين يديه. الله أكبر من كل مشاغلك... من أحزانكِ... من ذنوبكِ... الله أكبر من كل خذلكِ... من كل من أعياكِ...

الله أكبر، فاطمئني، واستأنسي بجواره... هو الكبير الذي إن أقبلتِ عليه، أقبل عليكِ، وإن سألته أعطاكِ، وإن وقفتِ بين يديه كسيرة، أعزّكِ وأغناكِ..

فقولي "الله أكبر" بقلبٍ موقن...

وأدخلي الصلاة كأنكِ تدخلين على ملك الملوك، تستودعينه قلبكِ، وتناجينه بحاجاتكِ، وتذوبين حبًا في عظمته.



صفة رفع اليدين في الصلاة

ثبت في صحيح مسلم من حديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام للصلاة رفع يديه حتى تكونا حذو منكبيه ثم كبر فإذا أراد أن يركع فعل مثل ذلك، وإذا رفع من الركوع فعل مثل ذلك ولا يفعله حين يرفع رأسه من السجود"

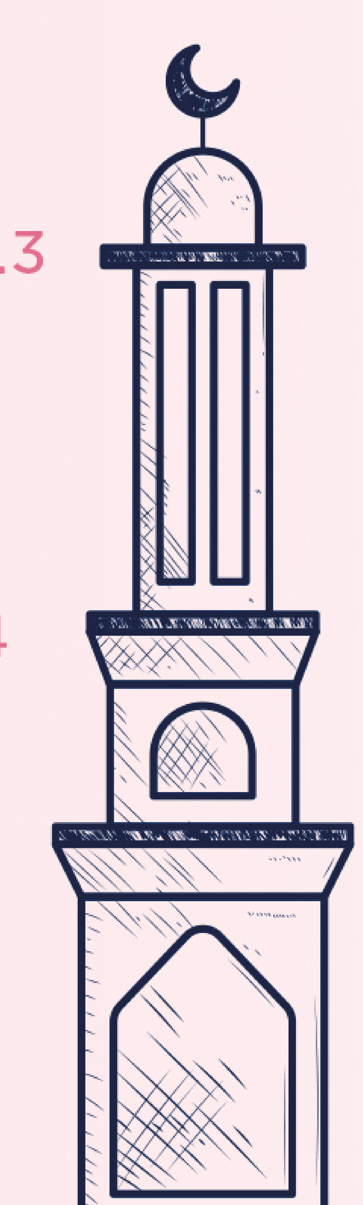
قال النووي رحمه الله مبينًا صفة الرفع: يرفع يديه حذو منكبيه بحيث تُحاذي أطراف أصابعه فروع أذنيه أي أعلى أذنيه، وإبهاماه شحمتي أذنيه، وراحتاه منكبيه. وهذا معنى قولهم: حذو منكبيه.

الهدف العام للأسبوع:

اِسْتِحْضَارٌ دَائِمٌ عِندَ رَفعِ الْيَدَيْنِ لِلتَّكْبِيرِ لِمَعْنَى "اللَّهُ أَكْبَرُ"، مِمَّا يَزِيدُ من تَعْظِيمِ الرَّبِّ فِي قُلُوبِ عِبَادِهِ، لِيَزْدَادَ إِيمَانُهُمْ، وَيَثْبُتَ تَوْحِيدُهُمْ، مِمَّا يُورِثُ حُضُورَ الْقَلْبِ، فَتَخْشَعَ فِي صَلَاتِكَ.

آثار استحضار الله أكبر

1. حضور القلب: لأنكِ تُناجين الكبيرَ الذي لا يُقارَن به شيء، فتشعرين بجلاله وهيبته.
2. خشوع الجوارح: فكلما عظُم اللهُ في قلبكِ، صغرت الدنيا وما فيها في عينِكِ.
3. صدق الانطراح: بين يدي الكبير لا تملكين إلا التذلل، فتسجدين بصدق، وتركعين بخشوع.
4. طهارة النية: من تعلّق قلبه بالكبير لم يطلب إلا وجهه، ولا ينتظر ثناءَ مخلوق.
5. الانقطاع عن الخواطر: فكل شواغل النفس تتقزّم أمام "الكبير"، فتُطرد الوساوس ويثبت التركيز.



معاني يُراد التركيز عليها

- أن الله سبحانه أكبر وأجل من كل شيء، ذاتًا وقدرًا وعزة وجلالة، كما هو فوق كل شيء، وعالٍ على كل شيء، وأعظم من كل شيء، وأجلُ من كل شيء، في ذاته وصفاته وأفعاله.
- اسْتِحضارُ اسمِ اللهِ الكبير أثناءَ الصلاةِ يُورِثُ في القلبِ تعظيمًا للهِ، ويُوقِظُ الخشوعَ والانكسارَ بينَ يديهِ؛ فحينَ تُكبِّرُ المؤمنُة وتقول: "الله أكبر"، تستحضر أن الله أعظمُ من كلِّ ما يشغلها، وأجلُّ من كلِّ خاطر، وأعزُّ من كلِّ شيءٍ في الدنيا.

الأسبوع الثاني

التكبير



-أن أُقبل على الله بقلبي وكل جوارحي.

- أن أُفرغ قلبي وعقلي قبل الصلاة.

- أن أملء قلبي بتعظيم الله وهيبته وجلاله عز وجل .

- أن.......................................

- أن.......................................

- أن.......................................

- أن.......................................

- أن.......................................

- أن.......................................

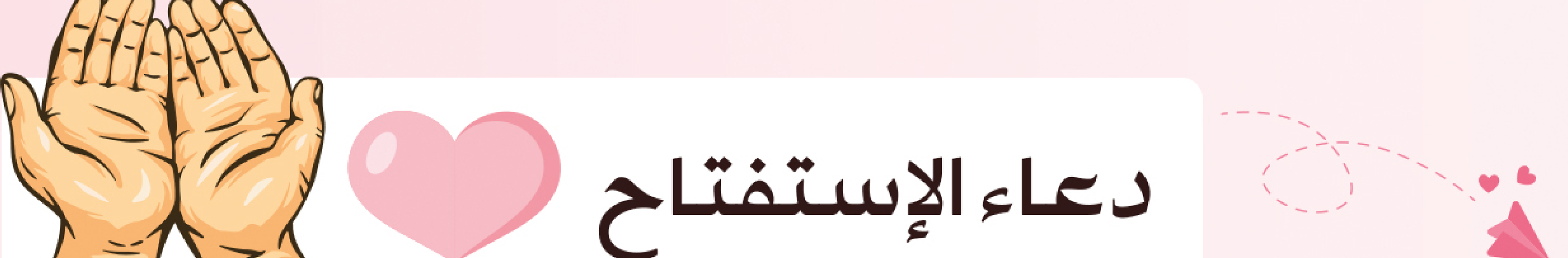
- أن.......................................

- أن.......................................

- أن.......................................

همس البداية

ثم كبِّر الله
لتملأ قلبك
من التعظيم
والإجلال.





هو دعاء يقوله المصلي بعد تكبيرة الإحرام وقبل الشروع في قراءة الفاتحة،
وقد وردت فيه ألفاظ متعددة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، منها:

- اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللهم نقني من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسل خطاياي بالماء والثلج والبَرَد. (رواه البخاري ومسلم.)

- وجهت وجهي للذي فطر السماوات والأرض حنيفاً وما أنا من المشركين، إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين، لا شريك له وبذلك أمرت وأنا من المسلمين.، وفي رواية: وأنا أول المسلمين. (رواهما مسلم.)

- سبحانك اللهم وبحمدك، وتبارك اسمك، وتعالى جدُّك، ولا إله غيرك. (رواه مسلم.)



لو علمتِ كيف تصنع بكِ الله أكبر !

الله أكبر: هي الغوث الرطْب لجدب قلبكِ ! وما أشد جدب القلوب !

الله أكبر: هي السُقيا العذبة التي إن مرت على القلب قبل اللسان؛ غسلته من رانه وأدرانه ؛ ثم تربعت على طهارة المكان !

الله أكبر: إن أعطيتِ فرصة لفكركِ ليسأل، وأنتِ تجيبين: الله أكبر من ماذا ؟

أ.ناهيد السميري



ورد القرآن

لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب،

اختاري ورد يُنير صلاتكِ هذا الأسبوع.



زاد الركعة

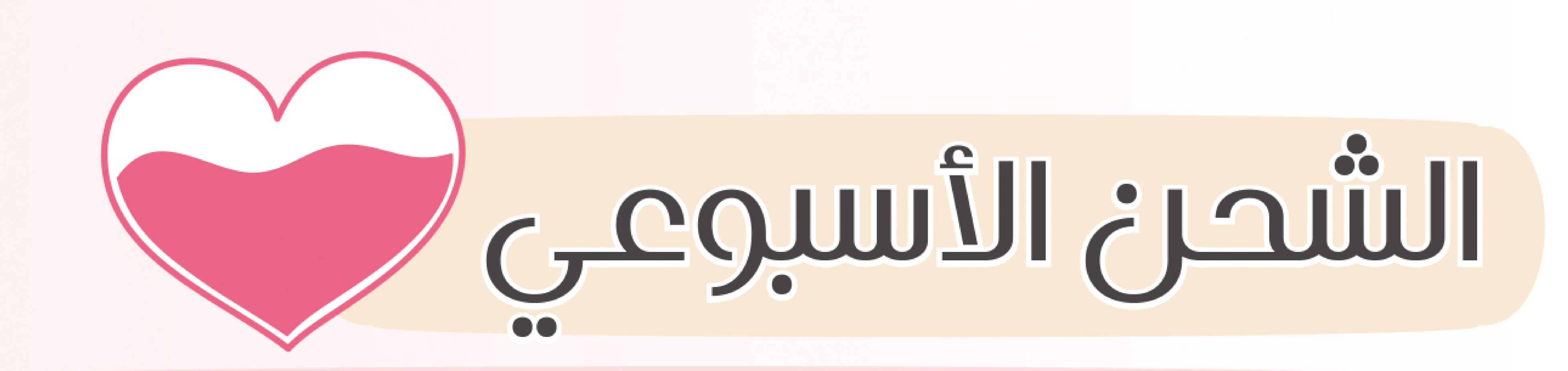
الركعة الخاشعة لا تأتي صُدفة،
بل تُسبق بزاد، يُقطف من آية،
ويُسقى بدعاء، ويُخبأ في نية
صادقة،
ويُثمر خشوع يُرضي الله،
ويروي القلب.



الأذكار

حين نُنَوّع أذكارُنا في الركوع والسجود، نكسر روتين اللسان، ونوقظ حضور القلب.

كل ذكر جديد،، باب جديد للخشوع.



اكتبي شعاركِ؛ جملة أو فكرة قرأتِها أو سمعتِها هذا الأسبوع، وأثرت فيكِ،
وستكون نصب عينيكِ.

"لا يزال المرءُ يعاني الطاعة حتى يألفها ويحبّها فيُقيّض الله له ملائكةً تؤزه إليها أزًّا، تُوقظه من نومه إليها، ومن مجلسه إليها."

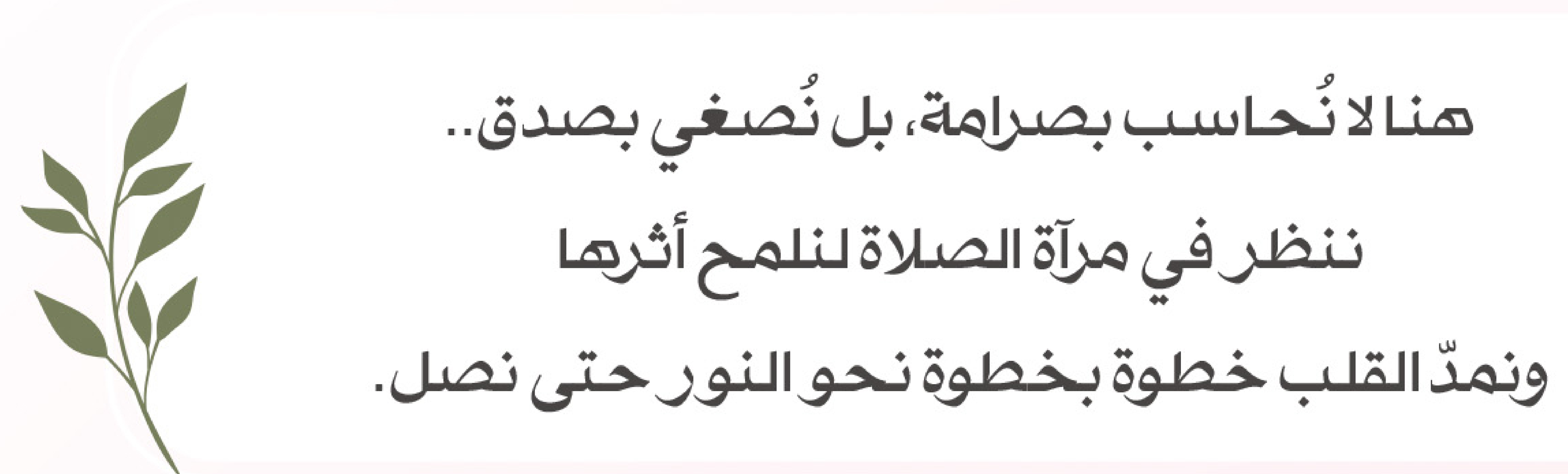
-ابن القيم-



اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه، أو كتابًا تقرئين منه..
فالكلمة التي توقظ القلب، قد تُوقظ معها ركعة كاملة.







سابق بالخيرات "نعم"، مُقتصد "أحيانًا"، ظالمٌ لنفسه "نادرًا"	نعم	أحيانًا	نادرًا
1- هل صليتِ الفروض كلها في وقتها ؟			
2- هل شعرتِ أن "الله أكبر" تعبّر عما بداخلك حين نطقتِ بها ؟			
3- هل حاولتِ أن تجعلي التكبيرة لحظة فصل عن الدنيا؟			
4- هل راقبتِ قلبك عند رفع اليدين للتكبير؟			
5- هل استشعرتِ عظمة "الله أكبر" قبل أن تبدأي بها صلاتك؟			
6- هل تمهلتِ في صلاتكِ، وركزتِ في معنى ما تقولين من أذكار؟			
7- هل أصبحتِ تذكرين البسملة في بداية شؤونك؟			
8- هل استشعرتِ لذة المناجاة والخطاب لله _ عز وجل _ في الفاتحة؟			
9- هل تمهلتِ بعد كل آية في الفاتحة، واستشعرتِ رد الله على ثنائكِ ودعائكِ؟			
10- هل أصبحتِ تبدئين دعائكِ بالثناء على الله _ جل وعلا_ ؟			
11- هل دعوتِ الله بالهداية ؟			
12- إذا كنتِ أم، هل بدأتِ تهتمي بصلاة أبنائك؟ وما مظاهر هذا الإهتمام ؟			
13- هل دعوتِ غيرك إلى ضرورة تحسين صلاته ؟			
14- هل أحسستِ أن صلاتكِ بدأت تغير في سلوككِ خلال اليوم ؟			

كل "لا" صادقة ... قد تكون بداية "نعم" عظيمة.



هذه الصفحة ليست للسرد، بل للتأمل.
هنا، توقفي قليلًا... واسألي قلبكِ: كيف كنتِ مع الله ؟ كيف كنتِ في صلاتكِ؟
اكتبي بصدق،لترافقي نفسكِ نحو ما يرضي الله ثم يطمئن به قلبكِ.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو :

الركن الذي تمنيت أن أعيشه بخشوع أعمق هو :

النعمة التي ذُقتها هذا الأسبوع، وأرجو دوامها :

مجاهدة الأسبوع القادم ستبدأ من :

همسة إلى نفسي:

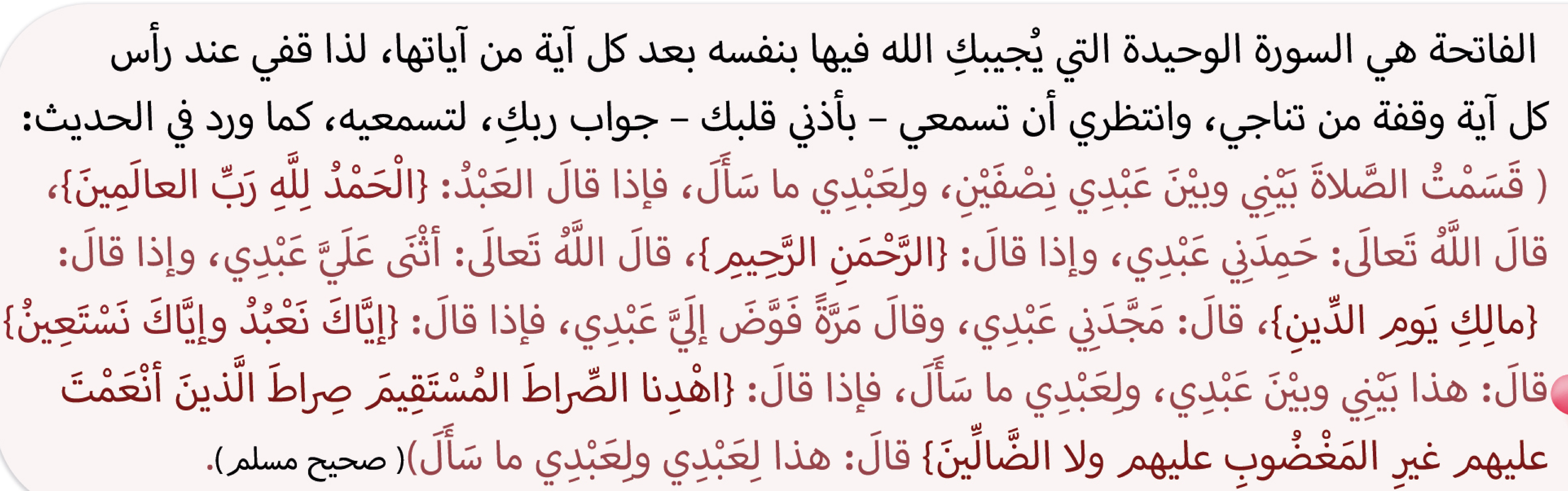
المفتاح الثالث : مُناجاة مصلي (الفاتحة)

الفاتحة

هي السورة التي اختارها الله تعالى ليفتتح بها كتابه وجعلها ركنًا لا تصح الصلاة إلا به.

قال رسول الله صلى الله عليه سلم :

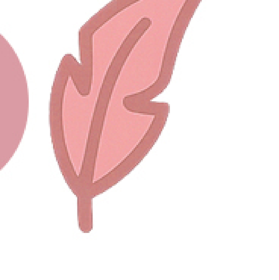
(لا صَلاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ) رواه البخاري.



الفاتحة هي السورة الوحيدة التي يُجيبكِ الله فيها بنفسه بعد كل آية من آياتها، لذا قفي عند رأس كل آية وقفة من تناجي، وانتظري أن تسمعي - بأذني قلبك - جواب ربكِ، لتسمعيه، كما ورد في الحديث:

(قَسَمْتُ الصَّلاةَ بَيْنِي وبيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ، ولِعَبْدِي ما سَأَلَ، فإذا قالَ العَبْدُ: {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ العالَمِينَ}، قالَ اللَّهُ تَعالَى: حَمِدَنِي عَبْدِي، وإذا قالَ: {الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ}، قالَ اللَّهُ تَعالَى: أثْنَى عَلَيَّ عَبْدِي، وإذا قالَ: {مالِكِ يَومِ الدِّينِ}، قالَ: مَجَّدَنِي عَبْدِي، وقالَ مَرَّةً فَوَّضَ إلَيَّ عَبْدِي، فإذا قالَ: {إيَّاكَ نَعْبُدُ وإيَّاكَ نَسْتَعِينُ} قالَ: هذا بَيْنِي وبيْنَ عَبْدِي، ولِعَبْدِي ما سَأَلَ، فإذا قالَ: {اهْدِنا الصِّراطَ المُسْتَقِيمَ صِراطَ الَّذينَ أنْعَمْتَ عليهم غيرِ المَغْضُوبِ عليهم ولا الضَّالِّينَ} قالَ: هذا لِعَبْدِي ولِعَبْدِي ما سَأَلَ)(صحيح مسلم).





تدبر آيات الفاتحة ... طريقك للخشوع

(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) (١)
باسم الله أبدأ مستعينًا به تعالى متبركًا بذكر اسمه، (اللهِ) المعبود بحق دون سواه, (الرَّحْمَنِ) ذي الرحمة العامة الذي وسعت رحمته جميع الخلق, (الرَّحِيمِ) بالمؤمنين.

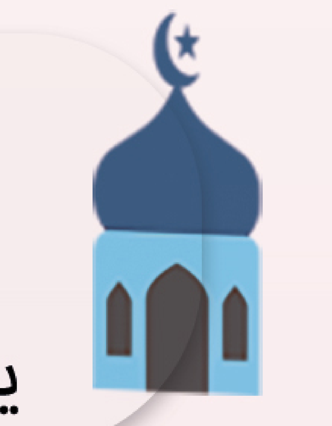
(الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (٢)
جميع أنواع المحامد من صفات الجلال والكمال هي له وحده دون من سواه.

(الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) (٣)
ثناء على الله تعالى بعد حمده، وهما اسمان يتضمنان إثبات صفة الرحمة لله تعالى كما يليق بجلاله.

(اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ)(٦)
دُلَّنا, وأرشدنا, ووفقنا إلى الطريق المستقيم , وثبتنا عليه حتى نلقاك وهو الإسلام.

(إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ)(٥)
نخصُّك وحدك بأنواع العبادة والطاعة فلا نشرك معك غيرك، ومنك وحدك نطلب العون في كل شؤوننا، فبيَدِكَ الخير كله، ولا مُعين سواك.

(مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ)(٤)
تمجيد لله تعالى بأنه المالك لكل ما في يوم القيامة، وهو يوم الجزاء على الأعمال حيث لا تملك نفس لنفس شيئًا فـ "يوم الدين" يوم الجزاء والحساب.



(صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ)(٧) طريق الذين أنعمت عليهم من عبادك بهدايتهم كالنبيين والصدِّيقين والشهداء والصالحين وحَسُنَ أولئك رفيقًا، غير طريق المغضوب عليهم الذين عرفوا الحق ولم يتبعوه كاليهود، وغير طريق الضالين عن الحق الذين لم يهتدوا إليه لتفريطهم في طلب الحق والاهتداء إليه كالنصارى.

معانٍ يُراد التركيز عليها هذا الأسبوع:

- الفاتحة ليست قراءة عابرة، بل مناجاة بين الأمة وربها.
- افتتاح كل عمل بالبسملة سُنّة نبوية وهدي قرآني، استحضارًا لاسم الله وطلبًا لعونه وتوفيقه في كل شأن.
- البدء في الدعاء بالثناء على الله قبل الطلب، أدبٌ رفيع يعلّمه لنا القرآن، ويهيّئ القلب للخضوع والتعظيم.
- التمييز بين حال المغضوب عليهم والضالين دعوة للمحاسبة والبُعد عن أفعال كلا الطريقين.
- إخلاص العبادة لله وحده، وطلب العون منه فقط، هو مفتاح كمال الإيمان، ولبّ العلاقة بين الأمة وربها.

خطوات عملية لهذا الأسبوع:

١. ردّدي الفاتحة بتأني، وحاولي الوقوف مع كل آية، وتأملي ما فيها من معنى قبل الانتقال لما بعدها.
٢. استحضري أن الله يُجيبك بعد كل آية.
٣. اكتبي كل يوم آية من الفاتحة وتأمليها ثم دوّني أثرها في حياتك أو صلاتك.
٤. اسمعي تفسيرًا لسورة الفاتحة .
٥- صححي تلاوة سورة الفاتحة على معلمتكِ لتطمئني خلوها من اللحون.

الأسبوع الثالث
(نبض الفاتحة)

في كل آية من الفاتحة؛ نبضة حب، وخفقة رجاء، واعتراف عبودية.



هدفي هذا الأسبوع:

- أن أقرأ الفاتحة كأنها أوّل مرة.
- أن أُنصت لها، لا أؤديها فقط.
- أن أتوقف عند كل آية وأفهمها بقلبي و أعي معانيها .
- أن أعيش مع "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" بكل ركعة.
- أن ______________________



حين تفهمين الفاتحة... لا تعود الركعة كما كانت.



الركعة الخاشعة: تُسبق بزاد ، تُزرع بآية، وتُسقى بذكر وتظلّل بنيّةٍ صادقة، فتُثمر راحة لا تُوصف.

ورد القرآن

لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب، اختاري وردًا يُنير صلاتكِ هذا الأسبوع.

أذكار

حين نُنوّع أذكارنا في الركوع والسجود، نكسر روتين اللسان، ونوقظ حضور القلب.
كل ذكر جديد... باب جديد للخشوع.

أذكاري لهذا الأسبوع:



الشحن الأسبوعي

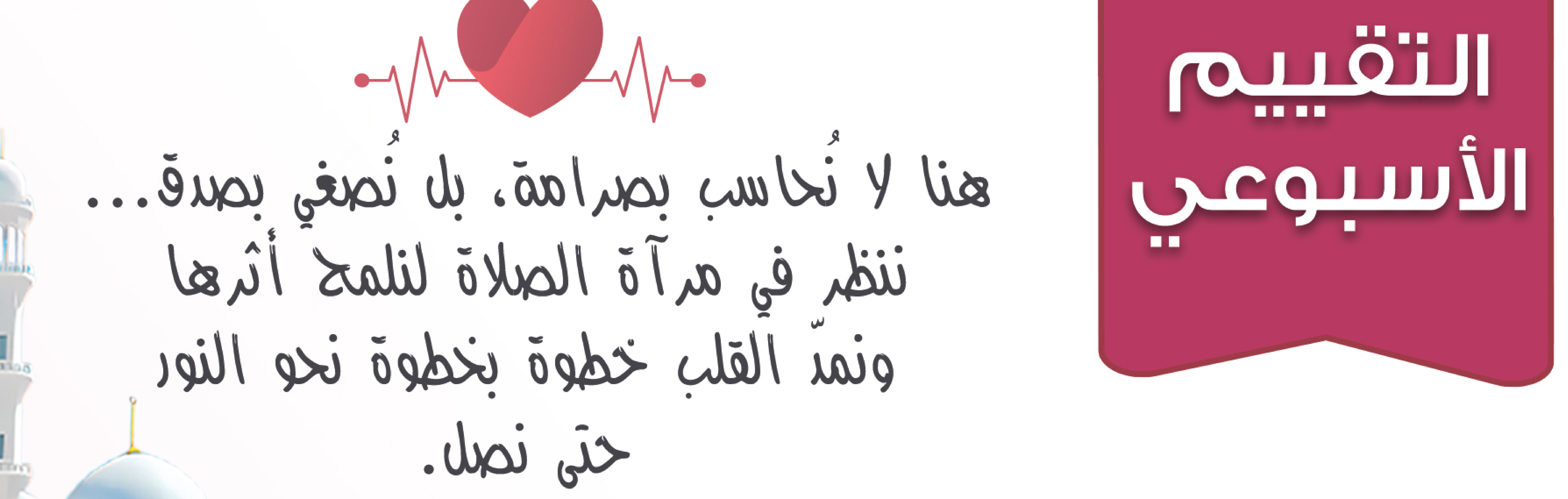
أُختي كم من تائبةٍ اشتعل قلبها أول الطريق، ثم خمد نور البدايات في قلبها...
لذا أنتِ بحاجة دائمة إلى تجديد الإيمان في قلبكِ، لا أن تتكئي على دفعةٍ أولى، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم" إن الإيمان ليخلق في جوف أحدكم كما يخلق الثوب، فاسألوا الله تعالى أن يجدد الإيمان في قلوبكم " رواه الطبراني وصححه الألباني

١- اكتبي شعارك:
جملة أو فكرة قرأتِها أو سمعتِها وأثّرت فيك وستكونُ نصب عينيك .

زاد الطريق

٢- اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه، أو كتابًا تقرئين منه فالكلمة التي تُوقظ القلب، قد تُوقظ معها ركعة كاملة.





كل كلمة تكتبينها مرآة... فلا تزيّنيها، اكتبي بصدق ما يُصلحكِ لا ما يبهركِ	نعم	لا	أحيانا
١- هل صليتِ الفروض كلها في وقتها؟			
٢- هل بدأتِ كل صلاة هذا الأسبوع بنيّة واضحة؟			
٣- هل خصّصتِ دقيقة قبل الصلاة لتهدئة نفسك واستحضار قلبك؟			
٤-هل دعوتِ الله أن يرزقكِ لذة الصلاة قبل أن تبدئي بها؟			
٥- هل استحضرتِ نية القرب من الله عند التكبير؟			
٦- هل جرّبتِ أن تتأنّي عند قراءة الفاتحة لتتذوقي معانيها؟			
٧- هل وعي قلبكِ بما تحمله {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} من ثناء وامتنان لله تعالى ؟			
٨- هل أحسستِ بعمق معنى قوله تعالى " إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ"؟			
٩- هل قرأتِ قوله تعالى "اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ" من قلبكِ؟			
١٠- هل جدّدتِ ذكركِ في الركوع أو السجود هذا الأسبوع؟			
١١- هل غيرتِ شيئًا في هيئتك أو مكان صلاتك ليزيد تركيزك؟			
١٢- هل شعرتِ بتغير في صلاتك مقارنة بالأسبوع الماضي؟			
١٣- هل شعرتِ أن الصلاة أعادت ترتيب قلبك؟			
١٤- هل ختمتِ الصلاة وأنتِ تتمنّين لو طالت قليلًا؟			

كل "لا" صادقة... قد تكون بداية "نعم" عظيمة.

وقفة مع النفس



هذه الصفحة ليست للسرد، بل للتأمّل. هنا، توقّفي قليلًا...
واسألي قلبك: كيف كنت مع الله؟ كيف كنت في صلاتك؟
اكتبي بصدق، ليس لتؤنّبي نفسك، بل لترافقيها نحو ما يرضي الله ويطمئن به قلبك.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو:

الركن الذي تمنيتُ أن أعيشه بخشوع أعمق هو:

النعمة التي ذقتها هذا الأسبوع، وأرجو دوامها:

مجاهدة الأسبوع القادم ستبدأ من:

همسة إلى نفسي:

الركوع

المفتاح الرابع
مقام التعظيم

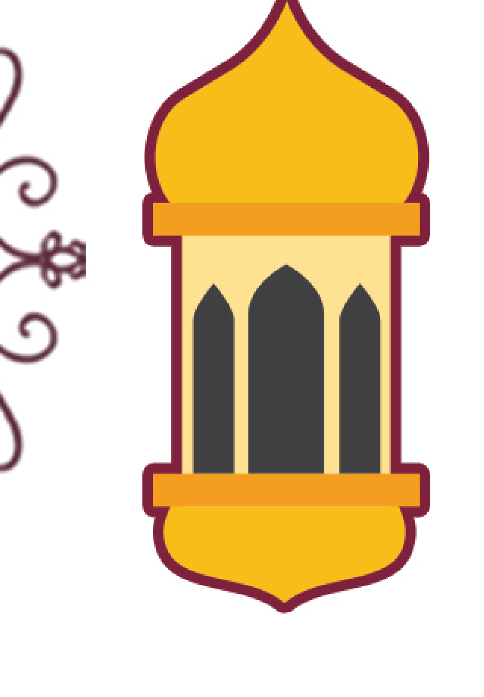
تساقط الذنوب

عن عبدالله بن عمر قال: إني سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إن العبد إذا قام يصلي أتي بذنوبه كلها، فوُضعت على رأسه وعاتقه، فكلما ركع أو سجد تساقطت منه".

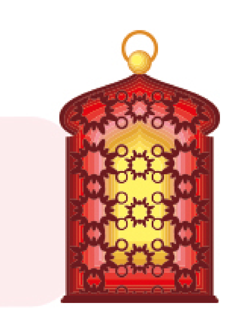
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
"فأمَّا الرُّكوعُ فعظِّموا فيه الرَّبَّ" [رواه مسلم].
يُخصَّص الرُّكوعَ للتَّعظيمِ والثَّناءِ على اللهِ تعالى.
تعظيم الرب في الركوع عمل قلبي تشترك فيه الجوارح فإذا نطق اللسان بقول: سبحان ربي العظيم ، وركعت المؤمنة بجسدها معظمة لله، وحضر القلب، وعلمت معاني ما تقوله في ركوعها وفرغت قلبها لله من الانشغال بغيره وهي في هذا الموقف العظيم تدرك بقلبها، وتشعر بعظمة الله حاضرة في قلبها ونفسها.



تعظيم الله تعالى

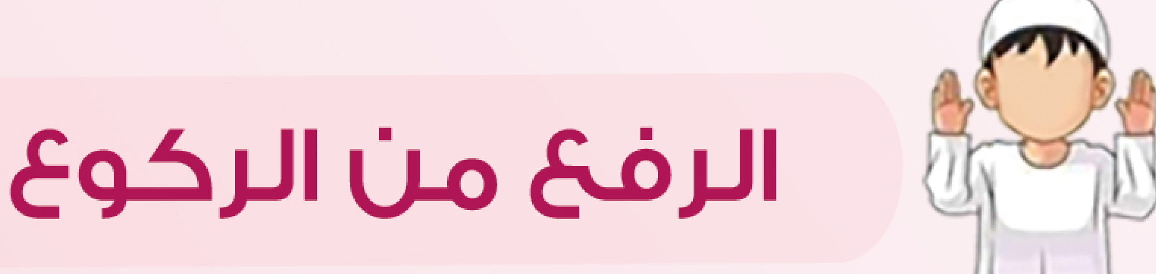


الركوع هذا الموضع الذي ينحني فيه الجسد، وتخضع فيه النفس ويُعلن القلب تعظيمه لله.
في الركوع لا يُطلب بالدعاء بل يُعلَن فيه الخضوع بالتسبيح أنكِ أمة لله وأن الله هو العظيم المالك.
في الركوع أنتِ تركتِ اعتدالك، وانحنيتِ طوعًا و حبًا و خضوعًا وامتثالًا وتعظيمًا لله عز وجل.
في الركوع يتجلّى معنى العبودية، إذ ينحني البدن خضوعًا، ويسبح اللسان إجلالًا، ويخضع القلب تعظيمًا، ولسان حالكِ يقول: يا رب، عظُم شأنك في قلبي، وصغُرت نفسي، وانكسر كبريائي، يارب لا أملك لنفسي حولًا ولا قوة، ربي خالقي و مدبر أمري لا يُعظم سواك .



ما يقالُ في الركوع

بعض الأذكار الثابتة عن النبي صلى الله عليه وسلم
أوَّلًا: سُبحان ربِّيَ العظيمِ.
ثانيًا: سُبُّوحٌ، قُدُّوسٌ، ربُّ الملائكةِ والرُّوحِ.
ثالثًا: سبحانَك اللهمَّ ربَّنا وبحمدِك، اللهمَّ اغفِرْ لي.
رابعًا: اللهمَّ لك ركَعْتُ، وبك آمَنْتُ، ولك أسلَمْتُ، خشَع لك سَمْعي، وبصَري، ومُخِّي، وعَظْمي، وعصَبي.
خامسًا: سُبحان ذي الجبَروتِ والملَكوتِ والكِبرياءِ والعظمةِ، (في صلاةِ اللَّيلِ).



صفة الركوع

(ثم اركع حتى تطمئن راكعًا)

يرفع يديه مكبرًا ليركع ويضع اليدين على الركبتين مفرجَي الأصابع، ويجافي عضديه عن جانبيه، ويسوي ظهره برأسه فلا يقوسه. قالت عائشة رضي الله عنها: "كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا ركع لم يشخص رأسه ولم يصوبه ولكن بين ذلك" رواه أحمد.

الرفع من الركوع

المشروع عند الرفع من الركوع أن يقول سمع الله لمن حمده ثم يقول ربنا ولك الحمد حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، ملء السماوات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد.
ثبت ذلك عن النبي صلى الله عليه وسلم وربما زاد عليه الصلاة والسلام في هذا المقام: أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد وكلنا لك عبد، اللهم لا مانع لما أعطيت ولا معطي لما منعت ولا ينفع ذا الجد منك الجد.
وإن قال اللهم ربنا ولك الحمد، أو ربنا لك الحمد أو اللهم ربنا لك الحمد، فكل ذلك جائز

خطوات عملية لهذا الأسبوع:

-ردّدي ذكر الركوع بتأنٍّ، واستشعري المعنى في كل تكرار.
- اركعي بطمأنينة و اجعلي الركوع أطول من المعتاد .
-اقرئي عن اسم الله العظيم ومعنى التسبيح بتمعّن .
- اربطِي بين تعظيمك لله في الركوع، وبين سلوككِ ودوّني أي تصرف خالف معنى الخضوع لله.
- اختاري آية عن عظمة الله وتأمليها قبل الصلاة، ثم ادخلي صلاتك بهذا المعنى.
- راقبي هيئة ركوعك والرفع بعده وقارنيهما بهدي النبي صلى الله عليه وسلم.
- استحضري عند ركوعك أن الذنوب تتساقط عن عاتقك، كلما انحنى جسدك لله، خفَّ حملك، وتطهّر قلبك في مقام التعظيم والانكسار
- عند الرفع من الركوع،استشعري معنى "سمع الله لمن حمده" بقلب موقن أن الله يسمعه ويستجيب له.

معانٍ يُراد التركيز عليها:

- الركوع موضع تسبيح لا دعاء، وتعظيم لا طلب.
- من ركعت بقلبها قبل بدنها، ذاقت لذة الخضوع و العبودية لله.
- لا يكمل خشوع الصلاة حتى يتأدّب القلب في هذا الموضع.
- كل ركوع، فرصة لسقوط الذنوب وتخفّف القلب.

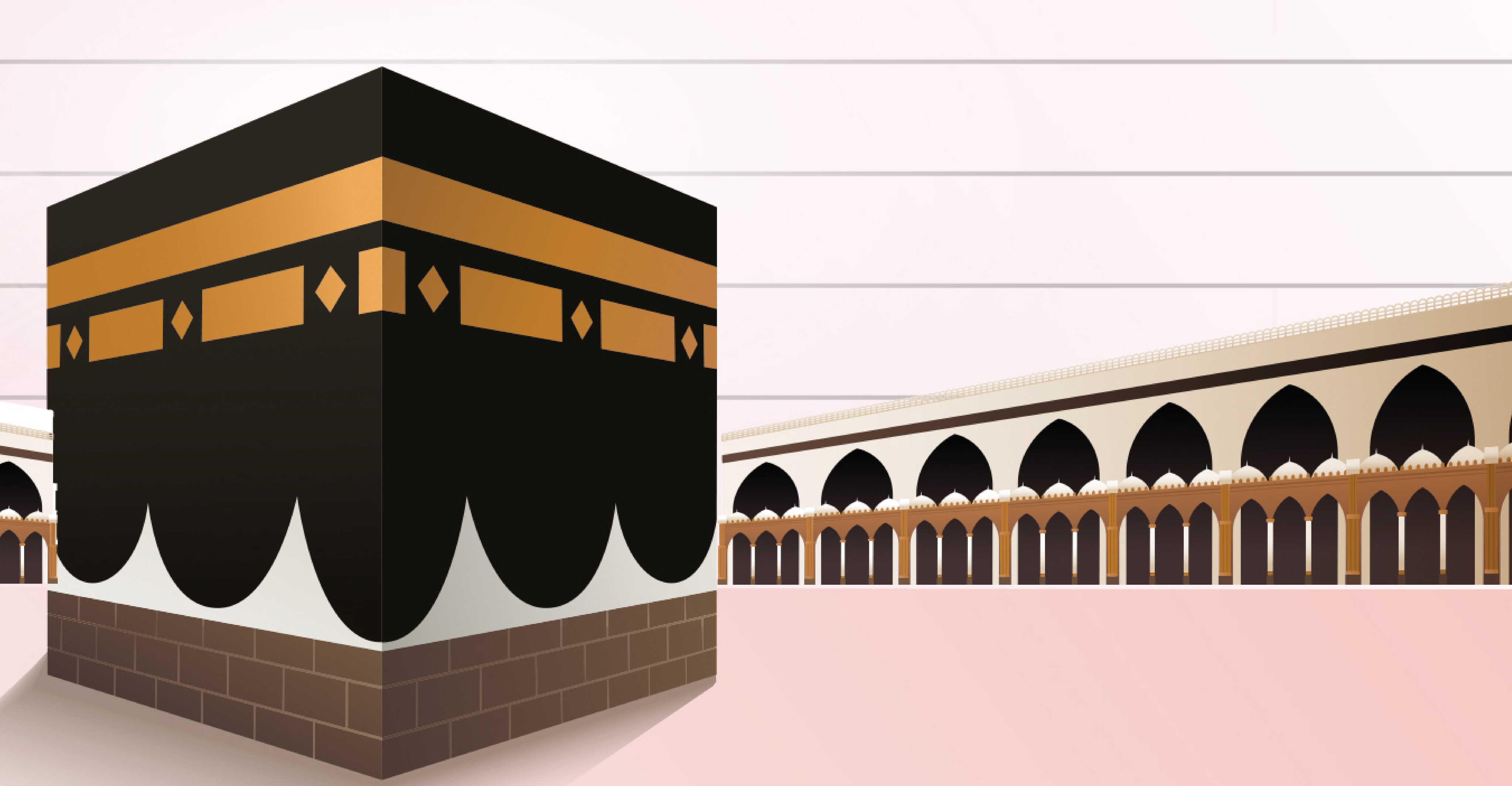
الأسبوع الرابع
مقام التعظيم

الركوع: هو مقام تعظيم لله الخالق،
ينحني فيها الجسد معلنًا الخضوع التام لعظمة وجلال الله عزوجل.

"فأمَّا الرُّكوعُ فَعَظِّمُوا فيه الرَّبَّ عزَّ وجلَّ"

هدف الأسبوع:

- أن أستشعر جلال و عظمة الله في قلبي .
- أن أُطيل الركوع لأتذوق لذّة الخضوع.
- أن أُعيد للركوع معناه الذي يليق بجلال الله.



قال عبدالله بن مسعود رضي الله عنه: المصلي يقرع بابه، ومن يدم قرع باب الملك يوشك أن يفتح له.



زاد الركعة



الركعة الخاشعة: تُسبق بزاد، تُزرع بآية، وتُسقى بذكر وتظلّل بنيّةٍ صادقة، فتُثمر راحة لا تُوصف.

ورد القرآن

لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب، اختاري وردًا يُنير صلاتكِ هذا الأسبوع.

أذكار

حين نُنوّع أذكارنا في الركوع نكسر روتين اللسان، ونوقظ حضور القلب.
كل ذكر جديد... باب جديد للخشوع.

أذكاري لهذا الأسبوع



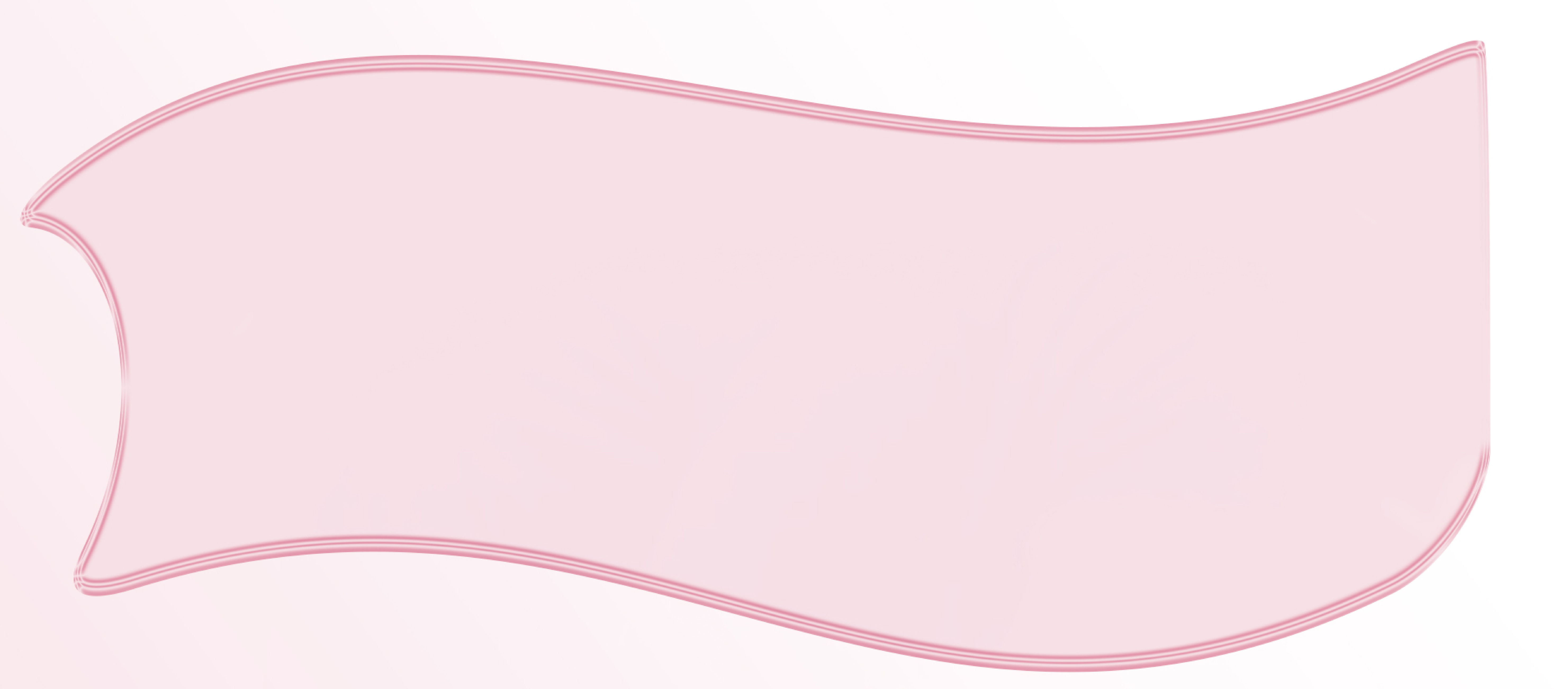


يوجد على الطريق سدودٌ وأحجار، أحيانًا تتعثّرين فيها... لكنها لن تنكشف لكِ إلا إذا بدأت السير الفعلي إلى ربّك عزّ وجلّ.
فلابد من الاستماع إلى المواعظ بنيّة العمل بهَا؛ تستمعين لدروس العلم والمواعظ لتُحدث أثرًا فيكِ وتعملي بها.فالعِبرة ليست بكثرة ما تسمعين، بل بما غيّر فيكِ شيئًا .

شعار الأسبوع

١- اكتبي شعارك: جملة أو فكرة قرأتِها أو سمعتها وأثرت فيكِ وستكون نصب عينيكِ .





زاد الطريق

٢- اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه، أو كتابًا تقرئين منه فالكلمة التي تُوقظ القلب، قد تُوقظ معها ركعة كاملة.



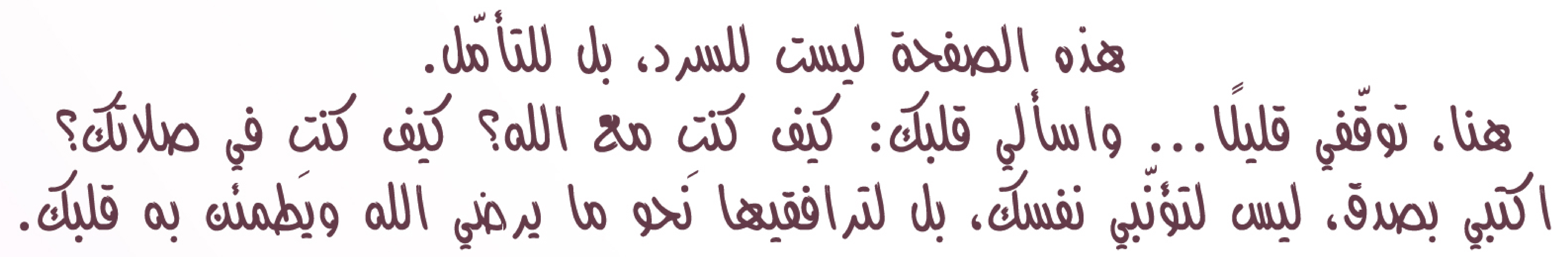


هنا لا نُحاسب بصرامة، بل نُصغي بصدق...
ننظر في مرآة الصلاة لنلمح أثرها
ونمدّ القلب خطوة بخطوة نحو النور
حتى نصل.

كل كلمة تكتبينها مرآة... فلا تُزيّنيها، اكتبي بصدق ما يُصلحكِ لا ما يبهركِ	نعم	لا	أحيانا
١- هل حافظتِ على الصلاة في وقتها دون تأخير؟			
٢- هل بدأتِ كل صلاة هذا الأسبوع بنيّة واضحة؟			
٣- هل كنتِ تتهيئين للصلاة قبل دخول وقتها بالشوق والاستعداد؟			
٤-هل دعوتِ الله أن يرزقكِ لذة الصلاة قبل أن تبدئي بها؟			
٥- هل جاهدتِ وساوسكِ، ورددتِ قلبكِ إذا شرَد في الصلاة؟			
٦- هل جرّبتِ أن تتأنّي عند قراءة الفاتحة لتتذوقي معانيها؟			
٧- هل استشعرتِ أن الركوع مقام "عظمة الرب" واستحضرتِ جلاله؟			
٨-هل تدربتِ على تحسين هيئة الركوع الظاهرة وموافقتها للخشوع الباطن؟			
٩- هل كررتِ ذكر الركوع بتأنٍ وتدبّر؟			
١٠- هل جدّدتِ ذكرك في الركوع أو السجود هذا الأسبوع؟			
١١- هل قمتِ بمحاولة تحسين وضوئكِ واستحضار النية فيه؟			
١٢- هل حفظتِ وردًا جديدًا من القرآن تقرئين منه في الصلاة؟			
١٣- هل شعرتِ بتغير في صلاتك مقارنة بالأسبوع الماضي؟			
١٤- هل حرصتِ على أن تُصلّي الصلاة التي تُرضي الله عنكِ؟			

كل "لا" صادقة... قد تكون بداية "نعم" عظيمة.





وقفة مع النفس



هذه الصفحة ليست للسرد، بل للتأمّل.
هنا، توقّفي قليلًا... واسألي قلبك: كيف كنت مع الله؟ كيف كنت في صلاتك؟
اكتبي بصدق، ليس لتؤنّبي نفسك، بل لترافقيها نَحو ما يرضي الله ويَطمئن به قلبك.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو:

الركن الذي تمنيتُ أن أعيشه بخشوع أعمق هو:

النعمة التي ذقتها هذا الأسبوع، وأرجو دوامها:

مجاهدة الأسبوع القادم ستبدأ من :

همسة إلى نفسي:



المفتاح الخامس

- السجود عنوان عبودية، ورمز خضوع، وموقف عزٍّ ومدرسة اعتراف، فسبعة أعضاء تسجد لله وتحمل البدن، كلها مُنطرِحة غير متأفِّفة ولا مستكبِرة، بل راغبة مُحبَّة طالبة للعز والرفعة.

- السجود روضة خاصة، إذا دخلها القلب لا يخرج منها أبدًا، ففيها من اللذة والانشراح ما لا يُوصَف، ولا يحيط به قلم، ورغم صغر موضع السجود، إلا إنه للروح أوسع من الدنيا وما فيها.



وحينها فقط اطمأن قلبي

السجود جمالُ يكسو القلوبَ يقينًا تتلاقى أصداء نوره في شُرُفات العيون!
يالشوقِ الفقير لدَهَشات الكرم التي تنهمر بلا حساب من الرب سبحانه لأولئك
الذين كُسِرت قلوبُهم، فتشبَّثَتْ بـ"أنا عند ظنِّ عبدي بي"، وفرحت بـ"أَمَّن يُجِيبُ
الْمُضْطَرَّ"..فهرولت إلى ربها بالخفقات والصمت الكظيم والحروف الباكية!

الشيخ: وجدان العلي



السجود الأجمل

عن أبي سعيد الخدري رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يكشِفُ رَبُّنا عن ساقِه، فيسجُدُ له كلُّ مؤمنٍ ومُؤمنةٍ، ويبقى كلُّ من كان يسجُدُ في الدُّنيا رياءً وسُمعةً، فيذهَبُ لِيَسجُدَ، فيعودُ ظهرُه طبقًا واحدًا». (البخاري)



أرغم أنف عدوك

وعن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا قرأ ابنُ آدمَ السجدةَ فسجد، اعتزل الشيطانُ يبكي. يقول: يا وَيْلَهُ. (وفي رواية أبي كريب: يا وَيْلي). أُمِرَ ابنُ آدمَ بالسجود فسجد فله الجنَّةُ. وأُمِرتُ بالسجود فأَبَيْتُ فلي النارُ» وفي رواية: «فعَصَيتُ فلي النَّارُ». (مسلم)



هنا اجتمع فضلان؛ لذة القرب والمناجاة

عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أقرَبُ ما يكونُ العَبدُ مِن رَبِّه وهو ساجِدٌ. فأكثِروا الدُّعاءَ». (صحيح مسلم)



ذكر جديد، بفكر جديد، لقلبٍ خاشع

من الأذكار المشروعة، الواردة عن النبي ﷺ

- "سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي".
- "سُبُّوح قدوس رب الملائكة والروح".
- "اللهم لك سجدت وبك آمنت، ولك أسلمت، سجد وجهي للذي خلقه وصوره، وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".
- «اللَّهُمَّ اغفِر لي ذنبي كلَّه دِقَّه وجِلَّهُ وأوَّلَهُ وآخرَهُ. وفي رواية علانيتَهُ وسِرَّهُ».
- "سبحان ذي الجبروت والملكوت والكبرياء والعظمة".
- "اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، وبمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك".



صفة السجود الصحيحة:

السنة للمؤمن في سجوده أن يهوي مُكبرًا، ويبدأ بركبتيه، يعتمد عليهما، ثم يديه، ثم جبهته وأنفه، كما كان النبي يفعل عليه الصلاة والسلام؛ حتى لا يُشابه البعير، إلا من عذرٍ، إذا كان هناك عذر يشقّ عليه تقديم ركبته فلا بأس أن يُقدم يديه للعذر.

والسنة أيضًا أن يُجافي عضديه عن جنبيه، وبطنه عن فخذيه، كما كان النبيُّ يفعل عليه الصلاة والسلام، فيضع كفَّيه على الأرض، ويرفع ذراعيه، ويُجافي عضديه عن جنبيه.

أذكار الجلسة بين السجدتين

قال الألباني ـ رحمه الله ـ فيما يقال بين السجدتين: وكان صلى الله عليه وسلم يقول في هذه الجلسة: اللهم ـ وفي لفظ ـ رب اغفر لي، وارحمني، واجبرني، وارفعني، واهدني، وعافني، وارزقني. وتارة يقول: رب اغفر لي، رب اغفر لي، وكان يقولهما في صلاة الليل.

معانٍ يُراد التركيز عليها

1- في السجود قُرب خاص، ومناجاة خفية؛ فلا تضيعيهما، وليكن لصلاتكِ حظ منهما، فأطيليه ما شئتِ.

2- السجود عزة ورفعة لكِ، وإرغام لأنف عدوكِ الأكبر _إبليس_ فالمعركة دائرة.

3- السجود هو محطة الراحة والتخلية فادخليه بذهن واعٍ وقلبٍ يقظ.



حينها اطمأن قلبي؛



1- أن أُطيل أكثر في السجود واستحضر قوله ﷺ : "أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد؛
2- أن يكون لي ورد دعاء ثابت في سجودي.

السجود

الصلاة مناجاة، وأخص تجليات هذه المناجاة في السجود، فهو رباط العبودية، ومستراح قلوب الصالحين، ونافذة النور والمحبة وأمداد الهداية والتأييد والنصرة والفتح.
ولا يزال القلب يسجد ومعه صاحبه حتى ينتقل السجود من الفعل إلى الصفة، فيكون العبد في نعت السجود قولًا وفعلًا وحالًا حتى يلقى ربه يوم القيامة!

وجدان العلي؛



زاد الركعة

الركعة الخاشعة لا تأتي صُدفة، بل تُسبق بزاد، يُقطف من آية،
ويُسقى بدعاء، ويُخبأ في نية صادقة،
ويُثمر بخشوع يُرضي الله، ويروي القلب.



ورد القرآن

لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب، نختار ورد يُنير صلاتكِ
هذا الأسبوع.



الأذكار

سبحان الله

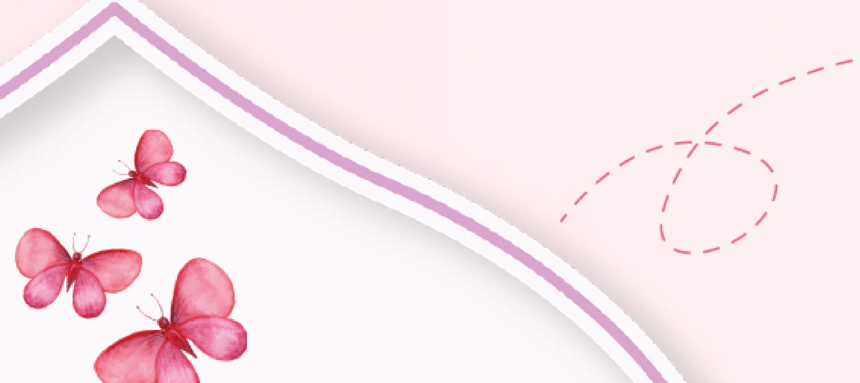
لا إله إلا الله

حين نُنَوّع أذكارُنا في الركوع والسجود،
نكسر روتين اللسان، ونوقظ حضور القلب.



الشحن الأسبوعي

اكتبي شعاركِ؛ جملة أو فكرة قرأتِها أو سمعتِها هذا الأسبوع، وأثرت فيكِ، وستكون نصب عينيكِ.



فسيري إلى الله بقلبكِ واعلمي

أنّ من صدق مع الله صدق الله معه

- جهادكِ لن يضيع عنده سبحانه، تقرّبي

إليه، كوني معه ولا تبالي، جاهدي بوقتك

ونفسك وسليه المعونه وستظفرين

بإذن الله!

فقط اصبري وصابري واثبُتي



زاد الطريق

اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه، أو كتابًا تقرئين منه..
فالكلمة التي توقظ القلب، قد تُوقظ معها ركعة كاملة.



هنا لا نُحاسب بصرامة، بل نُصغي بصدق..
ننظر في مرآة الصلاة لنلمح أثرها
ونمدّ القلب خطوة بخطوة نحو النور حتى نصل

سابق بالخيرات " نعم "، مُقتصد " أحيانًا "، ظالمٌ لنفسه" نادرًا"	نعم	أحيانًا	نادرًا
1- هل صليتِ الفروض كلها في وقتها ؟			
2- هل شعرتِ بلذة المناجاة في سجودكِ عن سابق عهدك؟			
3- هل حاولتِ أن تجعلي سجودكِ حاجز بينك وبين الدنيا وهمومها؟			
4- هل طال سجودكِ عن ذي قبل؟			
5- هل استشعرتِ عظمة " سبحان ربي الأعلى " عند سجودك؟			
6- هل تمهلتِ في صلاتكِ، وركزتِ في معنى ما تقولين من أذكار؟			
7- هل استشعرتِ اسم الله " القريب" حين سجودكِ؟			
8- هل أنزلتِ حاجتكِ بربكِ حين سجودك؟			
9- هل سجد قلبكِ حين سجدت جوارحكِ؟			
10- هل أصبح لكِ ورد " مناجاة" ثابت ؟			
11- هل سألتِ الله العون في خشوعك وتحسين صلاتكِ؟			
12- إذا كنتِ أم، هل بدأتِ تهتمي بصلاة أبنائك؟ وما مظاهر هذا الإهتمام ؟			
13- هل دعوتِ غيرك إلى ضرورة تحسين صلاته ؟			
14- هل أحسستِ أن صلاتكِ بدأت تغير في سلوككِ خلال اليوم ؟			

كل " لا " صادقة ... قد تكون بداية " نعم " عظيمة.





هذه الصفحة ليست للسرد، بل للتأمل.
هنا، توقفي قليلًا... واسألي قلبكِ: كيف كنتِ مع الله ؟ كيف كنتِ في صلاتكِ؟
اكتبي بصدق،لترافقي نفسكِ نحو ما يرضي الله ثم يطمئن به قلبكِ.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو:

الركن الذي تمنيت أن أعيشه بخشوع أعمق هو:

الشيء الذي أحتاج أن أعمل عليه أكثر:

همسة إلى نفسي:

الشيء الذي لا أريد أن أفقده من هذا الأسبوع:





المفتاح السادس
التشهد والتسليم

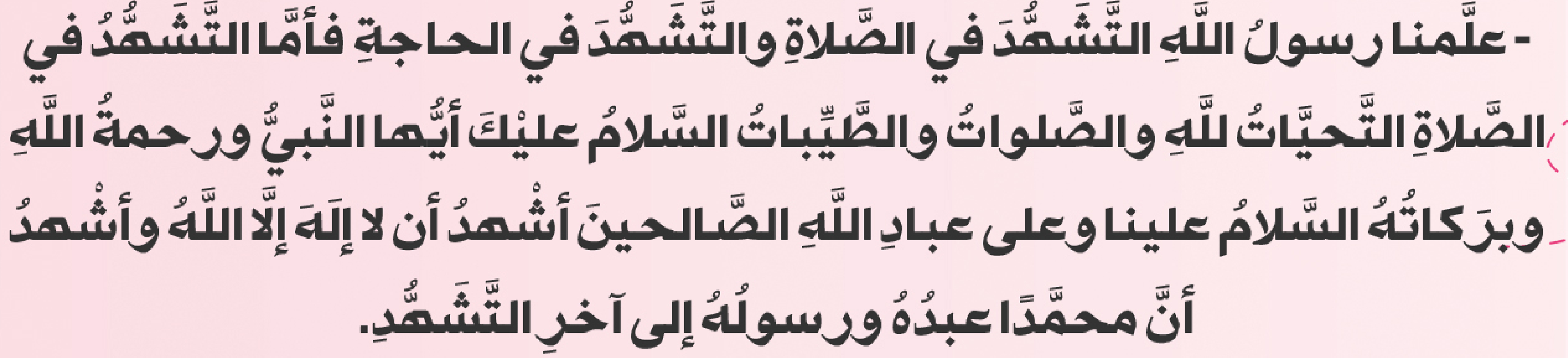
قال القرطبي:" وسمي التشهد تشهداً؛ لأنه مأخوذ من لفظ الشهادتين بالواحدانية لله وبالرسالة لرسوله صلى الله عليه وسلم "

- قال ابن مسعود رضي الله عنه : كان ﷺ يُعلمنا التشهد كما يُعلمنا السورة من القرآن.

الصلاة الإبراهيمية في التشهد الأخير

عن عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنَ أَبِي لَيْلَى، قَالَ: لَقِيَنِي كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ، فَقَالَ: أَلاَ أُهْدِي لَكَ هَدِيَّةً سَمِعْتُهَا مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقُلْتُ: بَلَى فَأَهْدِهَا لِي، فَقَالَ: سَأَلْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ الصَّلاَةُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ البَيْتِ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ عَلَّمَنَا كَيْفَ نُسَلِّمُ عَلَيْكُمْ، **قَالَ: قُولُوا: "اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ "**

(رواه البخاري).



فهمٌ دقيق وخشوعٌ عميق

- علّمنا رسولُ اللّهِ التَّشهُّدَ في الصّلاةِ والتّشهُّدَ في الحاجةِ فأمّا التّشهُّدُ في الصّلاةِ التّحيّاتُ للّهِ والصّلواتُ والطّيّباتُ السّلامُ عليكَ أيُّها النّبيُّ ورحمةُ اللّهِ وبرَكاتُهُ السّلامُ علينا وعلى عبادِ اللّهِ الصّالحينَ أشهدُ أن لا إلَهَ إلّا اللّهُ وأشهدُ أنّ محمّدًا عبدُهُ ورسولُهُ إلى آخرِ التّشهُّدِ.

«التَّحيَّاتُ لله»، هي جَمعُ تحيَّةٍ، ومعناها: السَّلامُ، أو السَّلامةُ مِن الآفاتِ والنَّقصِ، وقيل: المُلْكُ، وقيل: البَقاءُ، وقيل: العَظَمةُ، وقيل: المرادُ بالتَّحيَّاتِ أنواعُ التَّعظيمِ، والمعنى: أنَّها كلَّها مُستحَقَّةٌ للهِ تعالَى.

«والصَّلَواتُ» قيل: المرادُ بها هنا: الصَّلواتُ الخَمْسُ، وقيل: العِباداتُ كلُّها، وقيل: الدَّعواتُ، وقيل: الرَّحمةُ، وقيل: التَّحيَّاتُ: العِباداتُ القوليَّةُ، والصَّلَواتُ: العِباداتُ الفِعليَّةُ، والطَّيِّباتُ العِباداتُ الماليَّةُ،

«والطَّيِّباتُ» قيل: هي ما طابَ مِن الكلامِ، وقيل: ذِكْرُ اللهِ خاصَّةً، وقيل: الأعمالُ الصَّالحةُ عامَّةً،

«السَّلامُ عليك أيُّها النبيُّ ورحمةُ اللهِ وبركاتُه»، والسَّلامُ بمعنى التحيَّةِ، ومعناها: نُوجِّهُ إليك التحيَّةَ والسَّلامَ، وقيل: بمعنَى السَّلامةِ، والمعنَى: سَلِمتَ مِن كلِّ مكروهٍ، وقيل: بمعنى اسْمِ اللهِ، بمعنى: برَكةُ اسمِ اللهِ عليك، والبَرَكةُ: هي الزِّيادةُ في الخيرِ،

«السَّلامُ علينا» على أنفُسِنا، «وعلى عِبادِ اللهِ الصَّالحينَ» وهم القائمون بأمرِ اللهِ وحُقوقِه وحُقوقِ عِبادِه؛ فعلَّمهم أن يُفرِدوه صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ بالذِّكْرِ؛ لِشَرفِه ومَزيدِ حقِّه عليهم، ثمَّ علَّمهم أن يَخُصُّوا أنفُسَهم؛ لأنَّ الاهتمامَ بها أهمُّ، ثمَّ أمَرَهم بتَعميمِ السَّلامِ على الصَّالحينَ؛ إعلامًا منه بأنَّ الدُّعاءَ للمؤمنينَ يَنبَغي أنْ يَكونَ شامِلًا لهم، **ثمَّ أخبَرَهم أنَّهم إذا قالوا: «السَّلامُ علينا وعلى عِبادِ اللهِ الصَّالحينَ» انتفَعَ بهذا السَّلامِ كلُّ عبدٍ صالحٍ في الأرضِ أو السَّماءِ، فتَشمَلُ الملائكةَ والجِنَّ والإنسَ.**

وقولُه: «أشهَدُ أنْ لا إلهَ إلَّا اللهُ»، وفي روايةِ أبي داودَ عن ابنِ عُمرَ بزيادةِ: «وحْدَه لا شَريكَ له»؛ فهذه هي الشَّهادةُ للهِ سبحانَه بالتَّوحيدِ، وأنَّه لا مَعبودَ بحقٍّ إلَّا هو سُبحانَه. وقولُه: «وأشهَدُ أنَّ محمَّدًا عبدُه ورسولُه» أي: أُقِرُّ بأنَّ مُحمَّدَ بنَ عبدِ اللهِ هو رسولٌ مِن عِندِ اللهِ للناسِ أجمعينَ، وأنَّه خاتَمُ المُرسَلينَ الذي تجبُ طاعتُه واتِّباعُه علَى العالَمِينَ.

جلسات التشهد :

- في الصلاة التي فيها تشهّدان:
يُسَنّ الافتراش في جلسة التشهّد الأول، والتورّك في جلسة التشهّد الثاني.

التورك: أن ينصب المصلي رجله اليمنى، ويضع بطون أطراف أصابعه على الأرض ورؤوسها للقبلة، ويخرج يسراه من جهة يمينه، ويلصق وركه بالأرض، وكذا إليته اليسرى.



التورك

- في الصلاة ذات التشهّد الواحد:
يُسَنّ فيها الافتراش.

الافتراش: هو أن ينصب المصلي قدمه اليمنى قائمة على أطراف الأصابع، ويفرش رجله اليسرى بأن يلصق ظهرها بالأرض، ويجلس على باطنها.

الإفتراش

ثم استعذ من أربع

المصلي بعد أن يفرغ من التشهد والصلاة على النبي ﷺ يستعيذ بالله من أربع كما ورد في السنة عذاب جهنم وعذاب القبر وفتنة المحيا والممات وشر المسيح الدجال ثم يدعو بعد ذلك بما أحب والأفضل أن يقتصر في هذا الدعاء على الصيغ المأثورة الواردة عن النبي ﷺ ويجوز له أن يدعو بما شاء من خيري الدنيا والآخرة على القول الراجح.

التسليم

روى الترمذي عن علي عن النبي ﷺ قال:

" مفتاح الصلاة الطهور وتحريمها التكبير وتحليلها التسليم "

صحيح أبي داود.



كيفية التسليم

عن عبدِ اللهِ بنِ مسعودٍ رضيَ اللهُ عنه ((أنَّ النبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم كان يُسلِّمُ عن يمينِه وعن يسارِه: السَّلامُ عليكم ورحمةُ اللهِ، السَّلامُ عليكم ورحمةُ اللهِ حتَّى يُرَى بَياضُ خَدِّه)).

لطائف

وقال البيهقي:" (السلام) هو الذي يسلم من كل عيب، وبرئ من كل آفة، وهذه صفة يستحقها بذاته" وقيل: "هو الذي سلم المؤمنون من عقوبته".

- الأول: السلامة من كل عيب ونقص في ذاته سبحانه أو أفعاله أو أسمائه وصفاته.
- الثاني: أنه سبحانه مصدر الأمن والسلام، وكل من ابتغى السلامة عند غيره فلن يجدها،

وهذا معنى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "اللهم أنت السلام ومنك السلام" رواه مسلم.

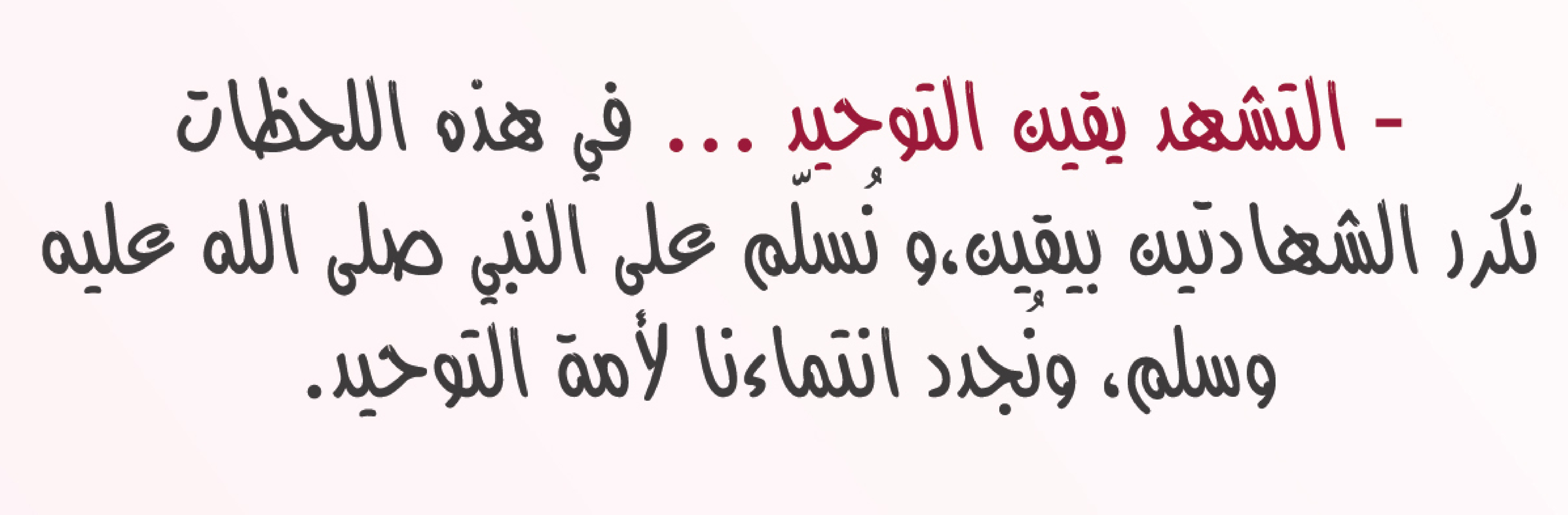
قال الترمذي الحكيم: من أراد أن يحظى بهذا السلام الذي يسلمه الخلق في الصلاة فليكن عبدًا صالحًا، وإلا حُرم هذا الفضل العظيم".



وصية مُحب:

تمهلي في قول كل كلمة في التشهد والتسليم، واستشعري معناها، حين قول السلام؛ استشعري دعائك لأخواتك الصالحين؛ فهي أمانة، فلا تجعلينهم يفتقدوا صدق دعائك.. اسعي وادعي الله أن تكوني منهم ..

الأسبوع السادس
التشهد و التسليم


- التشهد يقين التوحيد ... في هذه اللحظات نكرر الشهادتين بيقين،و نُسلّم على النبي صلى الله عليه وسلم، ونُجدد انتماءنا لأمة التوحيد.



- التسليم طمأنينة الختام... نُسلم على الملائكة و من حولنا، وكأننا نقول: عُدنا من الصلاة بقلب طائع شاكر لسان حاله اللهم تقبل .

هدف الأسبوع:

- أن أُجدد توحيدي بلفظ الشهادتين، وأتأمل مسؤولية حملها.
- أن أُسلّم على النبي -صلى الله عليه وسلم- بقلبٍ يُوقن أنه يرد السلام.
- أن أستشعر الانتماء لجماعة المؤمنين عند الدعاء لهم، وأُقدّر نعمة الصحبة الصالحة.
- أن انو بالتسليم السلام على الملائكة والحاضرين.
- أن أرجع من صلاتي بروحٍ أنقى، وعزمٍ على أداء الأمانة والدعوة.

زاد الركعة



الركعة الخاشعة: تسبق بزاد ، تُزرع بآية، وتُسقى بذكر وتظلّل بنيّةٍ صادقة، فتُثمر راحة لا تُوصف.

ورد القرآن



لأن القرآن هو الذي يُعيد ترتيب القلب، اختاري وردًا يُنير صلاتكِ هذا الأسبوع.

أذكار

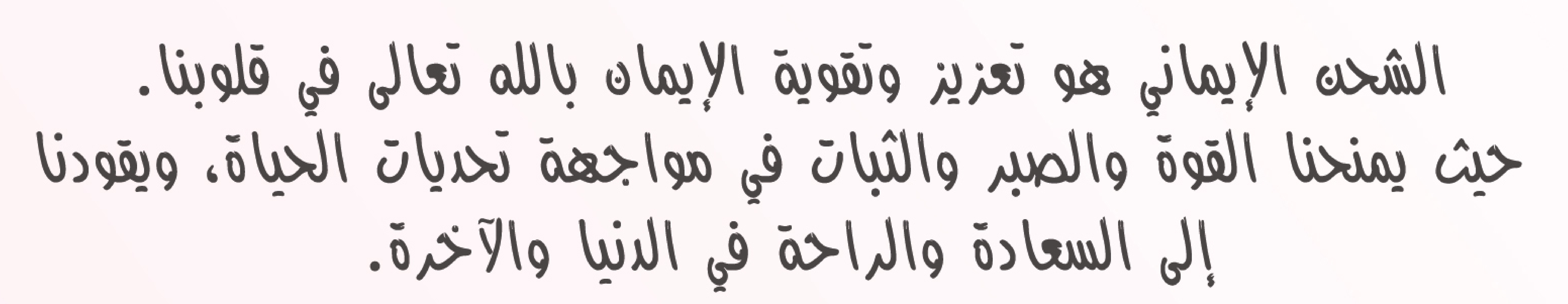


حين نُنوّع أذكارنا نكسر روتين اللسان، ونوقظ حضور القلب.
كل ذكر جديد... باب جديد للخشوع.





الشحن الأسبوعي



الشحن الإيماني هو تعزيز وتقوية الإيمان بالله تعالى في قلوبنا.
حيث يمنحنا القوة والصبر والثبات في مواجهة تحديات الحياة، ويقودنا
إلى السعادة والراحة في الدنيا والآخرة.

شعار الأسبوع

١- اكتبي شعارك: جملة أو فكرة قرأتِها أو سمعتها وأثّرت فيكِ
وستكون نصب عينيكِ .

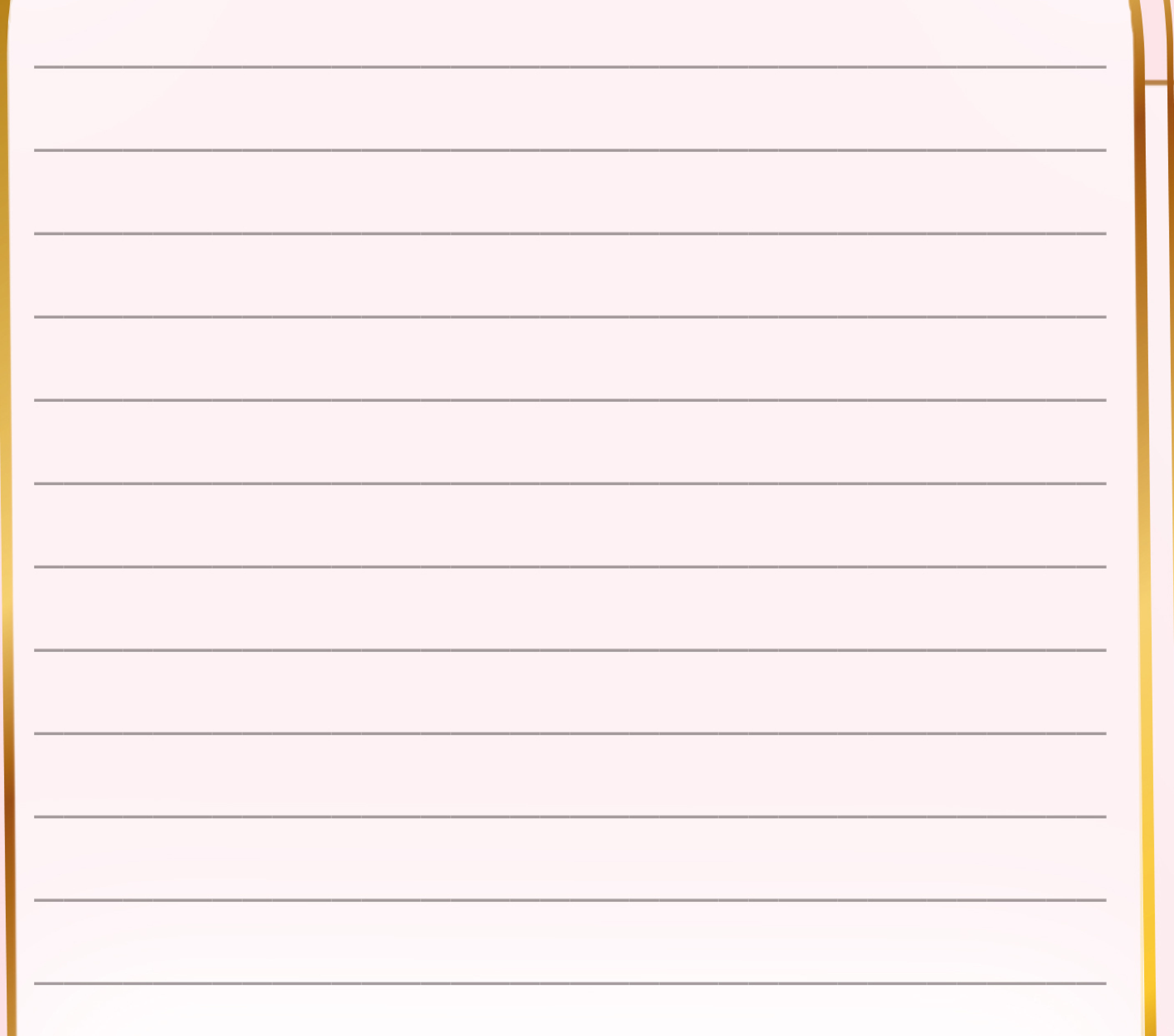
____

____

____

____





زاد الطريق

٢- اختاري هذا الأسبوع درسًا تسمعينه،
أو كتابًا تقرئين منه
فالكلمة التي تُوقظ القلب،
قد تُوقظ معها ركعة كاملة.



التقييم الأسبوعي

هنا لا نُحاسب بصرامة، بل نُصغي بصدق...ننظر في مرآة الصلاة لنلمح أثرها ونمدّ القلب خطوة بخطوة نحو النور حتى نصل.

كل كلمة تكتبينها مرآة... فلا تُزيّنيها، اكتبي بصدق ما يُصلحك لا ما يبهرك	نعم	لا	أحيانا
١- هل حافظتِ على الصلاة في وقتها دون تأخير؟			
٢- هل حافظتِ على تجديد نيتك قبل كل صلاة؟			
٣- هل أيقن قلبكِ أن الله أكبر من كل شيء وأنت تُرددين الله أكبر ؟			
٤- هل أصبحت آيات الفاتحة مناجاة تناجي بها الله بكل آية؟			
٥- هل حفظتِ وردًا جديدًا من القرآن تقرئين منه في الصلاة؟			
٦- هل استشعرتِ أن الركوع مقام "تعظيم لله تعالى" واستحضرتِ جلاله؟			
٧- هل سجدتِ هذا الأسبوع سجدة شعرتِ أنها ملأت قلبكِ طمأنينة؟			
٨- هل جددتِ أذكارك في الصلاة؟			
٩ - هل التزمتِ بسماع أو قراءة زادكِ الأسبوعي ؟			
١٠-هل شعرتِ أن كلمات التشهد هي تحية خالصة لربّكِ،وأنكِ تُسلّمين على النبي صلى الله عليه وسلم ؟			
١١- هل وافقت هيئة جلوسكِ للتشهد هدي النبي صلى الله عليه وسلم ؟			
١٢- هل سلّمتِ من الصلاة وأنتِ تشعرين أنكِ خرجتِ من لقاءٍ عظيم بربك؟			
١٣- هل حافظتِ على الاستغفار والذكر بعد الصلاة كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم؟			
١٤- هل ستكررين رحلتك مع مفاتيح سجود مرة أخرى ؟			

كل "لا" صادقة... قد تكون بداية "نعم" عظيمة.



وقفة مع النفس

هذه الصفحة ليست للسرد، بل للتأمّل.
هنا، توقّفي قليلًا... واسألي قلبك: كيف كنت مع الله؟ كيف كنت في صلاتك؟
اكتبي بصدق، لترافقي نفسكِ نحو ما يرضي الله ثم يطمئن بهِ قلبك.

الركن الذي أحسستُ فيه بطمأنينة عميقة هو:

الركن الذي تمنيتُ أن أعيشه بخشوع أعمق هو:

النعمة التي ذقتها هذا الأسبوع، وأرجو دوامها:

مجاهدة الأسبوع القادم ستبدأ من :

همسة إلى نفسي:

حصاد الرحلة

ستة مفاتيح مضت... كل مفتاح غرس بذرة في قلبكِ
والآن تجنين ثمرتها:
سجودًا أصدق، وركوعًا أعمق، وصلاةً أخشع وأرجى أن تُقبل
كاملة الأجر بإذنه تعالى.

غاليتي قد لا تكونين بلغتِ المنال
لكنكِ اقتربتِ..اجتهدتِ... عاهدتِ... جاهدتِ
وكل ذلك لن يضيع عند الله عز وجل. فواصلي الطريقَ بهمّة أقوى
ونية أصفى، تأمّلي ما نبت داخلك و واصلي...
فهذه الصفحة ليست ختامًا...
بل إشراقة جديدة لصلاة تُرضي الله... وتطمئن بها روحكِ.



كيف غيّرتني الرحلة؟

مـا بعد الرحلة ليس كقبلها...
اجـلسي مع قلبكِ وتأمّلي: ما الذي تبدّل؟
مـا الذي بدأ ينمو فيكِ؟
همسـات بينكِ وبين قلبكِ بعد سـتة أسابيع من رحلة سجود.



كيف كنتِ قبل الرحلة؟

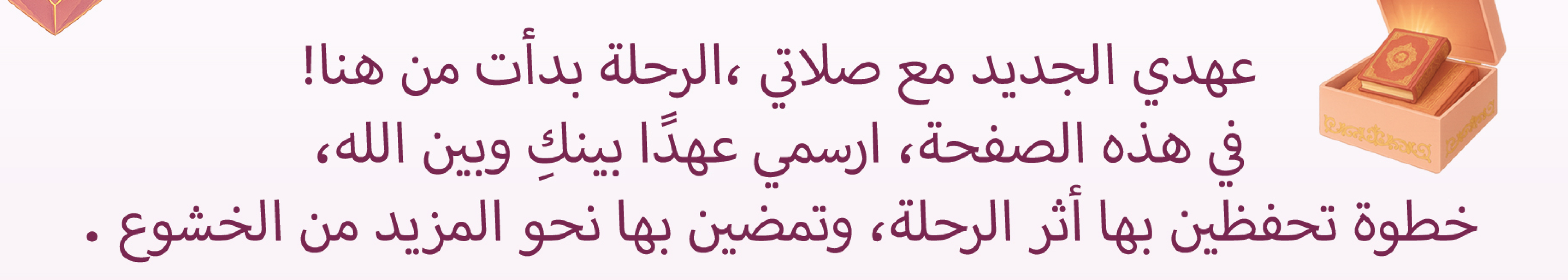


٢. كيـف صارت صلاتكِ بعد الرحلة؟



عهدي الجديد

سأمضي بهمة قلب مجاهد...لن أبرح حتى أبلغ!"



عهدي الجديد مع صلاتي ،الرحلة بدأت من هنا!
في هذه الصفحة، ارسمي عهدًا بينكِ وبين الله،
خطوة تحفظين بها أثر الرحلة، وتمضين بها نحو المزيد من الخشوع .

"عهدي بصلاتي الآن أقوى... و خطواتي التالية أعظم!"

لمسة وفاء و تقدير

هذه الصفحة وفاء و تقدير لقلب رافقنا في "سجود".
أهديكِ تلك الشهادة لما بذلتِه من همّة، وسعيٍ صادق نحو القرب من الصلاح والفلاح.
واليوم، نحتفي بما وصلتِ إليه، بارك الله سعيكِ.

شهادة إتمام رحلة سجود

تُمنح إلى المثابرة: ( )

وذلك لإتمامها مسيرة ستة أسابيع من المجاهدة والعزم في رحلتها إلى الخشوع
تهانينا لكِ على اجتهادكِ وثباتكِ.
ونسأل الله أن يجعل كل نيّة صادقة، وكلّ تكبيرةَ، وكل آية قرأتِها
زادًا لكِ إلى جنّاته، ونورًا لوجهكِ، وطمأنينة لقلبكِ
ثبّتكِ الله على الصلاة حتى الممات
وجعلَها لكِ سُلّمًا إلى الفردوس الأعلى.



طِبتِ وطاب ممشاكِ ومسعاكِ... وجعل الله سجودكِ طريقًا لكِ إلى الجنة .



الختام

لعلكِ تتساءلين: وماذا بعد؟ هل أستمر؟
الجواب يسكن نبض قلبكِ !
سأُكمل... سأسجد... سأحيا لصلاتي، سأواصل المجاهدة
وأُعمّق الصلة، وأثبت حتى أصل لرضى ربي وللجنة.
هذه الرحلة لم تغلق بعد...بل هي بداية عهد جديد هنا مع أول سؤال
إجباري هناك،ذلك السؤال الذي نُسأل عنه أولًا يوم القيامة،
وهنا في كل ركعة، نُجدّد العهد... ونُهيّئ الجواب بقلب خاشع صادق،
رجاءً أن يكون جوابًا يرضي الله تعالى يوم نسأل بين يديه..

فامضي وتابعي المسير ... فالله لا يرد من أتاه بقلب صادق.

قال ابن القيم رحمه الله:

وَكُلَّمَا كَانَ الْعَبْدُ حَسَنَ الظَّنِّ بِاللَّه،
حَسَنَ الرَّجَاء لَه، صَادِقَ التَّوكُّل عَلَيْه،
فَإِنّ اللّهَ لَا يُخَيّبُ أَمَلَهُ فِيه الْبَتَّةَ، فَإِنَّهُ
سُبْحَانَهُ لَا يُخَيِّبُ أَمَلَ آمِلٍ، وَلَا يُضَيِّعُ
عَمَلَ عَامِلٍ.

اللهم بلّغنا الصلاة كما تُحب، وخذ بأيدينا حتى نلقاك ساجدات.